نسخة مجانية

www.facebook.com/Psyebook

تأليف

حمود العبري



طريقة مختصرة للتخلص من المشاعر السلبية



الغيرة الشديدة وعدم الثقة بالنفس
فايزة ٤٥ عام . الكويت
٢٠٠٨/٩/٢٩

كنت أعاني من الغيرة الشديدة التي تسبب لي المشاكل مع زوجي، وعدم الراحة النفسية بسبب وجود زوجة ثانية في حياته، وبعد تطبيق التقنية تحسنت حالتي وأعيش بسلام وقبول نفسي وراحة، شكرًا للأستاذ حمود العبري وجزاكم الله خير



الرهاب الاجتماعي
الضابط ٣٠ عام . العراق
٢٠٠٧/١٠/١٦

السلام عليكم، الرهاب الذي دخل حياتي منذ أكثر من خمسة أعوام، ولم أترك طريقة علاج إلا واستخدمتها، حتى ومن الخارج وصرفت مبالغ كثيرة للعلاج، وكنت أستخدم طرقًا كثيرةً، حتى الطرق المعروفة البديلة مثل: الايحاء، والتنفس العميق، لكن دون فائدة حتى وبعد بحث أكثر من عام في مواقع الانترنت، وجدت عن طريق الصدفة هذا الموقع، ووالله بعد استخدام الطريقة الموضحة، تغيرت حياتي للأحسن وأنا بدوري أشكر كل الجهود المبذولة في هذا الموقع الذي يكشف أسرار رفع الطاقة الحيوية للجسم وبطريقه مبسطة. وشكرا



الاحباط والضغوط

ساهر الليل ٣٠ عام . ليبيا

٢٠٠٧/١٢/٢٠

كنت في حالة من الاحباط والضغوط لا يعلمها إلا الله ثم هداني الله –عز وجل– إلى موقع الدكتور حمود العبري جزاه الله عنا كل خير، زاولت التقنية بعد عدة أخطاء ولها والله مفعول السحر، ومن جرب عرف !!



معجزة الشفاء الذاتي

فاطمة ٢٨ عام . الدمام . السعودية

٢٠٠٩/١٠/٦

لطالما كنت أتشكك في صحة قصص الشفاء الذاتي التي تملأ صفحات الكتب . لكن بعد معاناة استمرت أربعة أعوام من الآلام المبرحة وإخفاق العقاقير والتدخل الجراحي في حل المشكلة، كانت أول جلسة مع الدكتور / حمود العبري هي بداية طريق الشفاء بإذن الله وكرمه، فبعد مرور ٧٢ ساعة على أول جلسة تضاءل الألم إلى ما يشبه وخز الإبر الخفيف . والآن وبعد مرور قرابة الشهر أصبح المرض جزءًا من الماضي ولله الحمد وتمكنت من ممارسة حياتي بشكلٍ طبيعي و العودة إلى مزوالة عملي من جديد .كل الشكر بعد شكر الله سبحانه وتعالى للدكتور / حمود العبري . لقد كنت سببًا في إشعال شمعة الحياة من جديد



صداع نصفي منذ ست سنوات
ميمووو ٢٠ عام . السعودية
٢٠١٢/٣/٤

أحب أشكر اللّه سبحانه وتعالى أولاً ثم الدكتور حمود العبري على هذه التقنية الرائعة، مارستها مرة واحدة فقط وانقطع الصداع منذ أسبوعين، لم أصب بالنوبة وإن شاء اللّه لايعود



الحزن
بنت الجود. الطائف
٢٠٠٧/٨/٢٨

طبقت التقنية على موقف صدمني فيه شخص عزيز جدًا، كلما تذكرت الموقف كنت أمر بنوبة من الحزن والقهر، طبقت التقنية فزالت المشاعر السلبية واستطعت التواصل من جديد مع هذا الشخص

www.facebook.com/Psyebook



فهرسة مكتبة الملك فهد الوطنية أثناء النشر

العنزي ، حمود بتال
الحرية النفسية. / حمود بتال العنزي .- الرياض ، ١٤٣٣هـ
..ص ؛ ..سم

ردمك: ٩٧٨-٦٠٣-٠٠-١٠١٤-٨

١- الطاقة الحيوية ٢- الطب البديل أ. العنوان
ديوي ٦١٥,٨٥ ١٤٣٣/٨٨١٣

رقم الإيداع: ١٤٣٣/٨٨١٣
ردمك: ٩٧٨-٦٠٣-٠٠-١٠١٤-٨

الطبعة الأولى ٢٠١٢ - ١٤٣٣

رسومات : نايف المرحوم

تصميم وإخراج فني
عبدالله الشهراني @ishahranei

www.facebook.com/Psyebook


بسم الله

محتويات الكتاب



المقدمة

(وَقَالُواْ الْحَمْدُ لِلهِ الَّذِي أَذْهَبَ عَنَّا الْحَزَنَ إِنَّ رَبَّنَا لَغَفُورٌ شَكُورٌ)

عن النبي صلى الله عليه وسلم قال:
(ما أنزل الله عز وجل داء إلا أنزل له دواء، علمه من علمه وجهله من جهله)

أرحبُ بك في عالم الحرية النفسية، إنه العالم الذي ما أن تدخله حتى تتخلص - بإذن الله تعالى - من قيود المشاعر السلبية وتتزود بمهارات التعامل مع ضغوط الحياة بكل ثقة وحكمة، فتعيش حياتك بسلامٍ داخلي وحبٍّ وطمأنينة.

عزيزي القاريء: إن تقنية الحرية النفسية EFT هي أداة عملية للتعامل مع ضغوط الحياة والتحرر من المشاعر السلبية بأنواعها فهي تعتبر فتحًا من فتوح العلاج النفسي وتطوير الذات بسبب النتائج المذهلة التي تقدمها على الصعيدين: النفسي، والجسدي.

لو رجعت بذاكرتك للوراء فأظن أنك ستتفق معي في أننا لم نحصل على تأهيل جيد خلال مراحل الدراسة توضح لنا كيفية التعامل مع ضغوط وتحديات الحياة المختلفة، وحين نكبر ونخرج للحياة نخوض بعض التجارب السلبية والأحداث المؤلمة نصطدم بها وحين تنتهي بكل آلامها ومراراتها نكون قد امتلكنا قناعات جديدة عن أنفسنا وعن الحياة بشكل عام، وهذه القناعات الجديدة في غالبيتها هي قناعات سلبية تعيقنا عن التقدم وتقيد حرياتنا وتحد من قدراتنا فتمنعنا من الانطلاق قدمًا في الحياة، إنها قناعات سامة تجعلنا نرضى بالقليل ونرضخ للواقع المؤلم.

يمكننا أن نعرّف تقنية الحرية النفسية أنها تقنية علاجية تعمل على إزالة المشاعر السلبية. والأساس الذي تقف عليه تقنية الحرية النفسية هو:

إن سبب جميع المشاعر السلبية هو خللٌ في نظام طاقة الجسم

وضعتُ خطًا تحت كلمة (جميع) حتى أوضح أننا نقصد كل أنواع المشاعر السلبية مثل الخوف والقلق، والاكتئاب، الحزن، الغضب، الاحباط، الضيقة، الفوبيا، الرُّهاب، تأنيب الضمير وجلد الذات، الرغبات الإدمانية، الآلام الجسدية،.... والقائمة تطول.

في مجال الحرية النفسية لاتهمنا مسميات الاضطرابات أو أنواعها لأنها جميعا تندرج تحت مظلة المشاعر السلبية والتي سببها الأساسي (خللٌ) في نظام طاقة الجسم. ولكي نتخلص من تلك المشاعر المزعجة لابد أولا أن نصحح الخلل في نظام طاقة الجسم. وهذا ما سوف نشرحه بالتفصيل في هذا الكتاب التطبيقي.

استلهمت فكرة الكتاب من تطبيق تقنية الحرية النفسية بالطريقة المختصرة من دوراتي واستشارتي الخاصة وهي مفيدة لأنها تختصر الوقت وتركز على الخطوات الجوهرية في مراحل التقنية. وقد راعيت حين تأليف هذا الكتاب أن يتناسب مع كل من يبحث عن كتيبٍ إرشادي مختصر ليصل إلى الحرية النفسية بكل سهولة ويسر.

وعلى الراغبين بالتعمق في التقنية وتعلم الطرق الأخرى لتطبيقها اقتناء كتاب «النجاح بلا حدود مع العلاج بمسارات الطاقة» تأليف كل من البروفسور تام إدورز ومؤلف هذه السطور ، ويعتبر هذا الكتاب مرجع

متكامل لتقنية الحرية النفسية وغيرها من تقنيات العلاج بمسارات الطاقة فهذا الكتاب يحتوي على معلومات عميقة تفيد الممارسين والباحثين في مجال الحرية النفسية.

وأيضا ستجد عزيزي القاريء مذكرة مجانية على موقع الحرية النفسية تحت الرابط التالي: www.EFTinfo.com وهي ترجمة لمذكرة مؤسس التقنية جيري كريغ انصحك بالإطلاع عليها للاستزادة.

كما أن قصص النجاح الواردة في هذا الكتاب تم أخذها من موقع الحرية النفسية كما كتبها المستفيدون من التقنية دون أي تعديل أو تغيير علمًا بأن جميعهم استفادوا من التقنية وتخلصوا من معاناتهم من خلال تطبيق الخطوات التي سوف نوردها في هذا الكتاب.

أخيراً:

أتمنى لك رحلة ممتعة ومفيدة بين طيات كتاب الحرية النفسية–الطريقة المختصرة للتخلص من المشاعر السلبية، وأن تسجل لنا في الموقع قصة نجاحك مع التقنية لنحتفل سويا بتحطيم قيود المعاناة والخوف والعيش بسلام وحرية نفسية بإذن الله تعالى.

المؤلف
حمود العـــبري

تاريخ التقنية وأساساتها

تقنية الحرية النفسية **Emotional Freedom Techniques** والتي يرمز لها برمز **EFT** علم تطبيقي حديث في عمره، ظهر للعالم عام ١٩٩٧م من قِبل مؤسسه الأمريكي جيري كريغ **Gary Craig** مهندس خريج جامعة ستانفورد في ولاية كاليفورنيا.

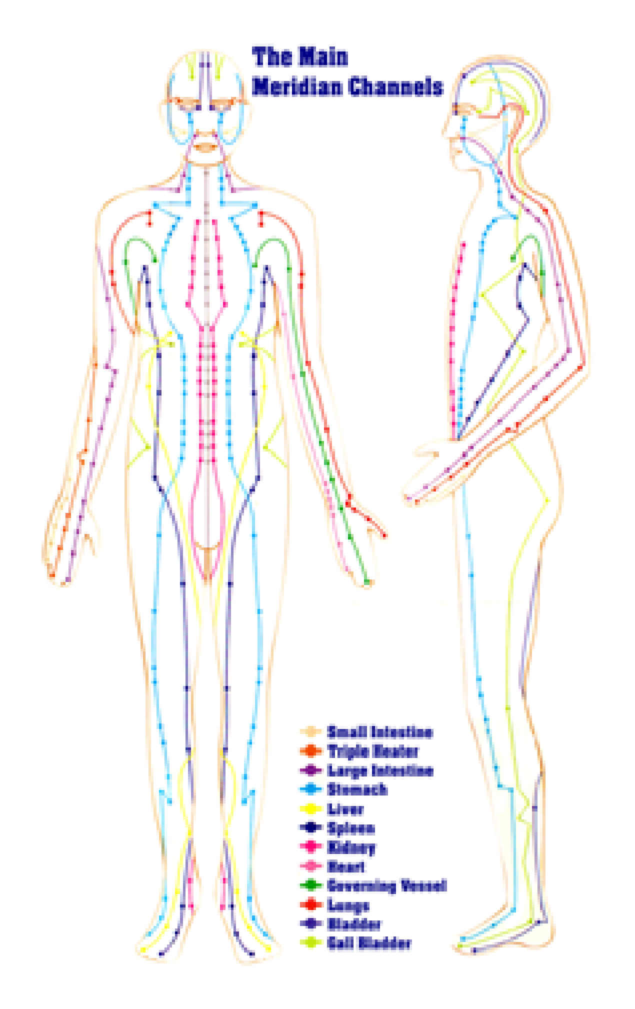
كان جيري كريغ أحد المتدربين لدى الدكتور روجر كالاهان (مؤسس العلاج بحقول التفكير **TFT**) لكنه وجد فيها كثير من التعقيد والتشعبات والتي تجعل الاستفادة منها عملية في غاية التعقيد وبحاجة إلى ممارس متمكن ليتم تطبيقها بالشكل الصحيح. فالعلاج بحقول التفكير يعتمد على لوغارتمات **algorithms** محددة لكل مشكلة.

واللوغارتمات عبارة عن خطوات محددة سلفا لكل مشكلة (مثل الفوبيا من الطيران) وحين لا تتبع هذه الخطوات لن تحصل على النتائج المرجوة. ولكن عندما درسها جيري كريغ اكتشف أن هذه اللوغارتمات ليست مبنية على دراسة علمية ولم يتم إثبات صحتها أو جدواها إنما وضعها مؤسس العلاج بحقول التفكير بناء على تجاربه الشخصية. فقام جيري كريغ بتأسيس تقنية شاملة للتعامل مع جميع المشاكل بأنواعها فلا تختلف التقنية وخطواتها حين تتعامل مع فوبيا الطيران أو مع الاكتئاب فهي متشابهة بالخطوات وتحصل على النتيجة الإيجابية مع كل الحالات. وهذا ساهم بشكل كبير في انتشار التقنية حول العالم لأنها سهلة التعلم والتطبيق وأيضا يمكن خضوعها لدراسات وأبحاث علمية لإثباتها وهذا ما حصل بالفعل فقد ظهر حتى عام ٢٠١١ أكثر من ٢٢ بحث علمي يثبت نتائج التقنية ويمكن الإطلاع عليها في موقع الإتحاد التطويري لمسارات الطاقة.

www.meridian-therapy.com

ولكن: ما هي جذور هذه العلم؟

تندرج تقنية الحرية النفسية تحت تطبيقات العلاج بمسارات الطاقة Meridian Energy Therapies وهي تطبيقات علاجية تعود إلى الطب الصيني العريق والتي تضم علاجات كثيرة مثل الإبر الصينية والفريكسولجي والشياتسو والعلاج بالتدليك والضغط والحجامة. فهذه العلاجات تستهدف تصحيح الخلل في مسارات الطاقة وتستخدم طرق وأدوات مختلفة للهدف نفسه.



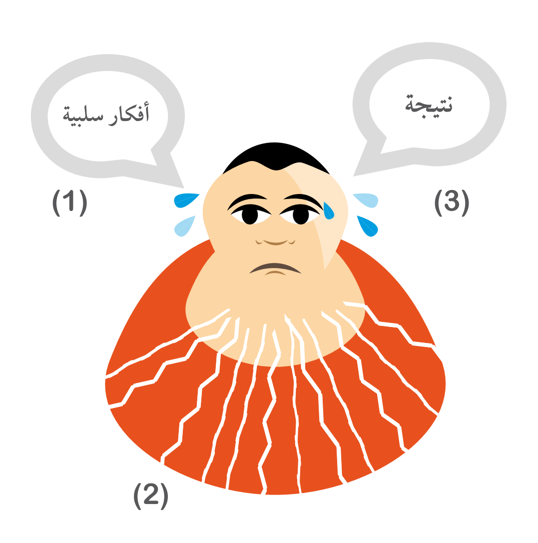
فيمكن أن نُعرِّف تقنية الحرية النفسية أنها:

علاج بالإبر الصينية ولكن بدون إبر

فالمعالج بالحرية النفسية يستخدم بعض النقاط التي يستخدمها المعالج بالإبر الصينية ولكن يستبدل الإبرة بعملية الرَّبت (الطرق الخفيف).

إن تقنية الحرية النفسية جعلت العلاجات الصينية المعقدة سهلة التعلم والتطبيق ويمكن لأي شخص الاستفادة منها خلال دقائق ومن غير أن يراجع مختص أو أن يخسر مبالغ باهظة في الجلسات العلاجية. إن العلاج بالحرية النفسية ما هو إلا خطوات بسيطة ومن خلال استخدام أطراف أصبعك تحصل على نتائج مذهلة وسريعة وتتخلص بإذن الله من معاناتك الطويلة مع المشاعر السلبية.

دعني أوضح لك من خلال هذه الصورة: لماذا نقدم نتائج مذهلة مع تقنية الحرية النفسية؟.



المشاعر السلبية تحدث تشويش في نظام كهربة(طاقة) الجسم

مما يسبب نتيجة بدنية أو مشاعرية

عندما تظهر فكرة مزعجة في الذهن (١) فإن ذلك يحدث اضطرابًا وخللاً في مسارات طاقة الجسم (٢) وسوف ينتج عن ذلك المشاعر السلبية (٣). ولهذا السبب ذكرنا : (إن سبب جميع المشاعر السلبية هو خلل في نظام طاقة الجسم)، فإذا قمنا بإزالة الخلل في الطاقة فسوف تزول معها المشاعر السلبية. ومثال على ذلك عندما تقوم بالتركيز على موقف سلبي من الماضي تشعرك تفاصيله بالكدر والضيقة.

فعملية تذكّر الموقف تخرج الصورة الذهنية للموقف من العقل الباطن إلى العقل الواعي (١)، وهذه العملية ينتج عنها خلل في مسارات الطاقة (٢) وهذا الخلل يسبب المشاعر السلبية والتي تظهر على السطح(٣).

لنعالج هذا الموقف ونتخلص من المشاعر السلبية المرتبطة بهذه التجربة المزعجة سوف نطلب منك أن تركز على الصورة الذهنية للحدث وأثناء ذلك نقوم بالرَّبت على النقاط المحددة في التقنية وبعد الانتهاء من التقنية سوف تلاحظ أنك عندما تركز على الموقف من جديد لن تشعر بمشاعر الضيقة أو أي مشاعر أخرى مزعجة بسبب أن الخلل في مسارات الطاقة قد اختفى وبقيت الصورة الذهنية بلا أثر سلبي عليك.

فنحن نتعامل هنا مع بُعدٍ جديد هو (البُعد الطاقي) والذي لم تتطرق له أي مدرسة علاجية غربية كما أن مناهجنا الحالية في الجامعات تفتقر لهذه المعلومة المهمة والتي لها الأثر الواضح على الإنسان بلا شك. فالطب الصيني يركز على البُعد الطاقي منذ ثلاثة آلاف سنة ويتناول علاجاته وتطبيقاته في هذا المجال، وبسبب حرصهم على دراسة مسارات الطاقة وعلاجاته ظهرت نتائج أذهلت العلماء الغربيين لعدم خبرتهم السابقة بالبُعد الطاقي.

تحديد المشكلة
وتقييم مستوى الانزعاج

قبل المباشرة في تطبيق التقنية يجب علينا تحديد المشكلة التي نرغب في التعامل معها ومن ثم نقيم مستوى الانزعاج المرتبط بالمشكلة. وهذه العملية تسمى تقدير مستوى المشاعر السلبية **Subjective Unit of Distress SUDS**.

وهذه العملية مهمة جدًا للقيام بتقييم المشكلة قبل التطبيق وللملاحظة النتائج بعد تطبيق التقنية.

ونقصد بالانزعاج: المشاعر العاطفية المرتبطة بالمشكلة كالخوف أو القلق أو الحزن أو الغضب وغيرها من المشاعر المزعجة والتي تظهر على السطح كلما تذكرنا هذه المشكلة أو ذلك الموقف.

وهذا المقياس يتكون من (١١) نقطة تبدأ من صفر(٠) إلى عشرة (١٠)، حيث (٠) تعني أنه لا يوجد انزعاج أما (١٠) فتعني قمة الانزعاج اتجاه المشكلة.



وهذا المقياس تقريبي يساعد الشخص على تقييم مشاعره العاطفية اتجاه المشكلة قبل تطبيق التقنية حتى يلاحظ التغيرات والنتائج بعد تطبيق التقنية. فعندما تقوم بتحديد مستوى الانزعاج ضع تقييمًا تقريبيًا توضح به قوة مشاعرك السلبية.

الانزعاج من موقف	قمة الانزعاج / ١٠	زوال الانزعاج / صفر
الخوف من ركوب الطائرة	قمة الخوف	زوال الخوف
القلق من الاختبارات	قمة القلق	زوال القلق
الرهبة من الإلقاء	قمة الرهبة	زوال الرهبة
الغضب من موقف	قمة الغضب	زوال الغضب
الاكتئاب	قمة الضيق	زوال الضيق
صداع	قمة الألم	زوال الألم
الغثيان	قمة الغثيان	زوال الغثيان
الرغبة في أكل الشوكولاته	قمة الرغبة	زوال الرغبة
الرغبة في تدخين سيجارة	قمة الرغبة	زوال الرغبة
الحزن العميق	قمة الحزن	زوال الحزن

هدف تقنية الحرية النفسية هي إيصالك إلى الرقم (صفر) على مقياس مستوى المشاعر السلبية **SUDS** والتي تعني تحررك الكامل من المشاعر السلبية فقد أصبحت المشكلة صورة بلا مشاعر مزعجة مصاحبة لها. ولذلك سوف تلاحظ أننا نعود إلى تقييم مستوى المشاعر السلبية بعد كل جولة ونلاحظ بدقة التغيرات في قوة المشاعر السلبية حتى تنخفض وتزول كليًا.

وسرعة النزول تختلف بين مشكلة وأخرى فبعض المواقف يمكن أن ينزل مستوى الانزعاج من ١٠ إلى صفر خلال دقائق معدودة وفي المقابل يمكن لموقف آخر أن يأخذ أيامًا من التطبيق حتى يتحرر منه الشخص نهائيًا. والسبب في ذلك هو أن بعض المشاكل تكون مركبة وتحتوي على أجزاء كثيرة يجب التعامل مع كل الأجزاء ليتم التخلص منها كلياً وهذا يأخذ بعض الوقت. ولكن كن مثابرا وتابع التطبيق وسوف تصل - بإذن الله- إلى الحرية التامة من المشاعر السلبية.



الضغط النفسي من بعض الأشخاص

أم سعود ٢٨ عام . الرياض

٢٠٠٧/٩/١٢

كنت أعاني من ضغط نفسي لا إرادي من وجود بعض الأشخاص في المكان اللي أتواجد فيه كان وجودهم يضايقني ويجعلني أتصرف بطريقة لا إرادية لا أحبها، بيني وبين نفسي طبقت التقنية على المشكلة، وكلما شعرت بأي مشاعر سلبية اختلي بنفسي وأطبقها وأعود إلى المكان وأنا أشعر براحة وثقة



ضعف شديد بالذاكرة سببه الضغط النفسي والقلق

اشراقة أمل ٣١ عام . البحرين

٢٠٠٧/٩/٢٤

أريد أن أكتب تجربتي لكني غير قادرة على ذلك، لأني -بالفعل- غير قادرة على تحديد أي مشاعر سلبية، لأني لم أعد تلك الشخصية المكتئبة والعصبية، ولا أحب أن أتذكر ما كان يضايقني بعد أن كانت المشاكل التي سببت لي ضعف الذاكرة تلازمني على الدوام، حتى أني تقبلت ماكتبه الله علي في ابنتي المريضة بمرض دم وراثي، لم أكن أعلم عنه، عقدة الذنب تلاشت، أصبحت إنسانة هادئة وعقلانية وذات ذاكرة قوية ما شاء الله، فألف ألف شكر لله ثم لك د. العبري، وكثر الله من أمثالك، رفعتوا رأسنا فعلا

خطوات تطبيق التقنية

سوف نتطرق في هذا الكتاب إلى تطبيق تقنية الحرية النفسية بالطريقة المختصرة. وهي الطريقة التي أفضلها واستخدمها في الاستشارات والدورات التدريبية. استخدمت منذ سنوات الطريقة المختصرة بنجاح ولم اضطر إلى تطبيق التقنية بالطريقة المطوّلة ذات المراحل الأربعة كما طرحناها في مذكرة الحرية النفسية المجانية

(يمكن الحصول عليها من الرابط www.EFTinfo.com) وخطواتها هي :

١. وضع الإعداد The Set Up

٢. نقاط التسلسل الرئيسة The Sequence

٣. الجاموت Gamut 9The9

٤. نقاط التسلسل الرئيسة (مرة أخرى).

أما الطريقة المختصرة فتحتوي على مرحلتين فقط وهي:

١. وضع الإعداد The Set Up

٢. نقاط التسلسل الرئيسية The Sequence (المختصرة)

فالطريقة المختصرة تقوم:

١- باختصار الوقت.

٢- لا تحتاج إلى الرَّبت على جميع النقاط للحصول على النتيجة الإيجابية.

٣- سهلة التذكر والحفظ وسريعة النتائج.

٤- تغني عن تطبيق المراحل غير الجوهرية في التقنية مثل المرحلة الثالثة «مرحلة الجاموت٩» فهي مفيدة ولكن ليست جوهرية لنجاح التقنية.

٥- الرَّبت في بعض الأماكن يؤثر على أكثر من مسارٍ للطاقة ويغني عن الرَّبت على جميع النقاط.

الطريقة المختصرة :

في البداية نقوم بتحديد معيار المشكلة وتقييمها من خلال مقياس تقدير مستوى المشاعر السلبية SUDS. حدد موقفًا معينًا وتذكر تفاصيله جيدًا ثم اختر لمشكلتك رقمًا مابين النقطتين (٠) لايوجد انزعاج إلى النقطة (١٠) قمة الانزعاج. (تذكر أنّ رقم عشرة يعادل قمة الانزعاج أما الصفر فيعني التحرر الكامل من المشاعر السلبية).

١) وضع الإعداد: الرَّبت على منطقة الكاراتيه أثناء ترديد عبارة الإثبات ٣ مرات.

على الرغم من أنني أعاني من. .... إلا أنني أتقبل نفسي تماما وبعمق.

٢) نقاط التسلسل الرئيسة (المختصرة) : الرَّبت باستمرار على النقاط المحددة أثناء التركيز على الموضوع لمدة تقريبة من ٥ _ ١٠ ثواني عند كل نقطة.

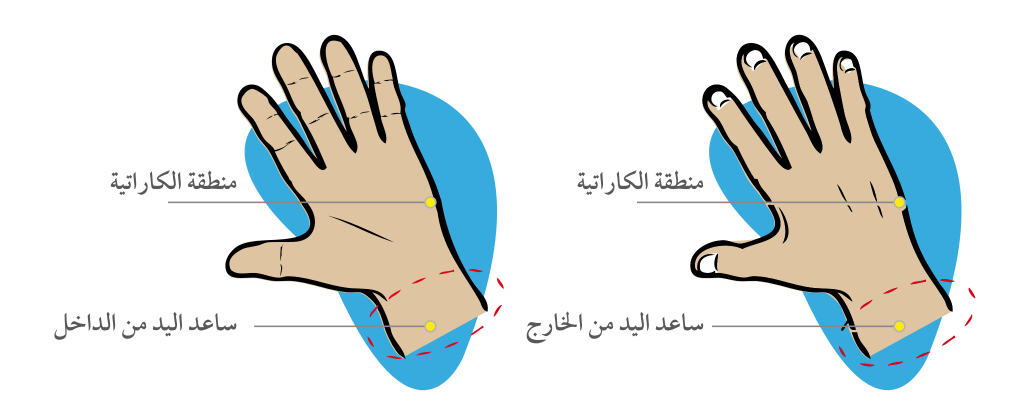
وترديد العبارة التذكرية عن كل نقطة : هذا. .... (الموضوع المحدد)

١) الحاجب ٢) جانب العين ٣) تحت العين ٤) تحت الأنف

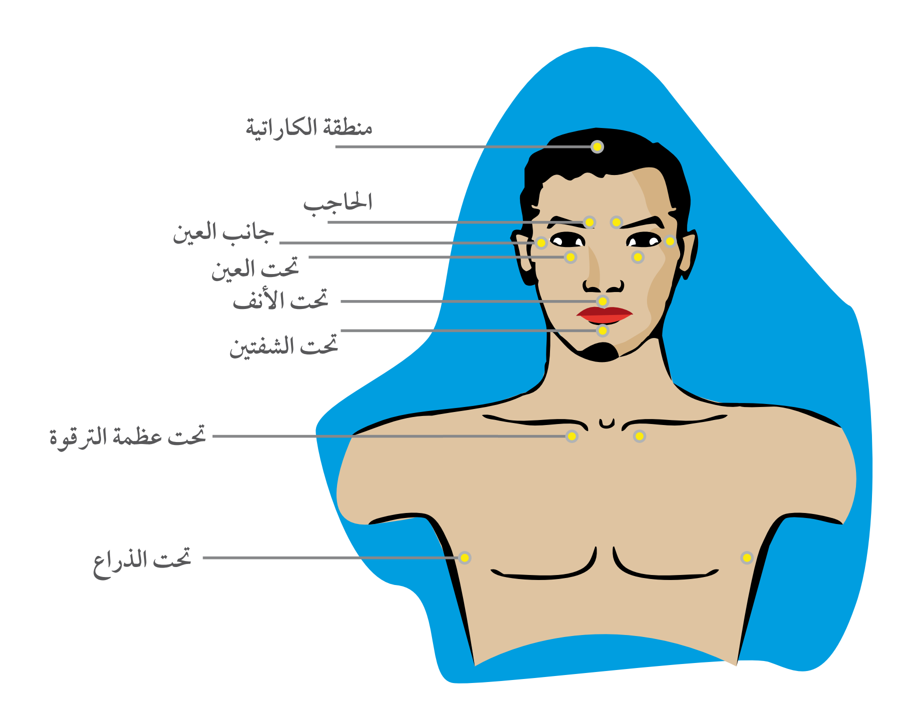
٥) تحت الشفتين ٦) تحت عظمة الترقوة ٧) تحت الذراعين

٨) ساعد اليد (الرسغ) من الداخل

٩) ساعد اليد (الرسغ) من الخارج « الجهة المقابلة »



١٠) أعلى الرأس. (أنظر الصورة التوضيحية)



تقييم الموضوع: قم بتقييم النتائج وحدد مستوى الانزعاج من ٠ إلى ١٠ .

إذا لم يصل الانزعاج إلى صفر قم بعمل جولات تكميلية أخرى على نفس الموضوع واستخدام عبارة الإثبات التالية :

على الرغم من أنني لازلت أعاني من. .... إلا أنني أتقبل نفسي تماما وبعمق.

والعبارة التذكرية : ما تبقى من هذا. ....(الموضوع المحدد)

أما إذا وصلت إلى صفر فابحث عن موضوع أخر جديد حتى تتحرر منه أيضًا.

الوصول إلى السَّلام الداخلي

نقصد بالسلام الداخلي:

حالة نفسية مستقرة ناتجة عن التحرر من الأثر السلبي للماضي والتخلص من قلق المستقبل ليتم العيش في الحاضر بطمأنينة وسلام. ولكن السؤال هو: كيف أصل إلى هذه الحالة الرائعة من خلال تقنية الحرية النفسية وكم يستغرق الوقت حتى أتمكن من الوصول لها؟

تعرف على المواقف السلبية التي تؤثر عليك، فمن خلال التعريف نجد أن الخطوة الأولى: هي التحرر من الأثر السلبي للماضي، ونقصد بذلك عملية رصد جميع المواقف السلبية التي تشعر أنها أثرت عليك بشكلٍ سلبي أو لازالت مؤثرة ويتم تطبيق التقنية عليها.

وفي هذه الخطوة قد يجد البعض صعوبة لأن لديهم مواقف مؤلمة كثيرة ومشاعر سلبية متنوعة، فيتساءلون من أين يبدأ بالتطبيق؟. هؤلاء ينظرون إلى حياتهم على أنها مليئة بالمآسي والصدمات النفسية والتي تشعرهم أنهم تائهين في غابة كثيفة لا يجدون لها مخرج. يمكن أن نطلق عليها «غابة المشاعر السلبية» والتي تحتوي على أنواع كثيرة من الأشجار بمختلف الأحجام والطول، فالأشجار العملاقة هي التي تمثل المواقف الأكثر حدة وتأثيرًا عليك أما الأشجار الصغيرة فهي مواقف سلبية بسيطة.

أما ارتفاعات الأشجار فتتراوح حسب قوتها وتأثيرها السلبي على حياتك وكثافة الأشجار توضح كثرة المواقف مع مرور الزمن، فمن لديه تجارب سلبية كثيرة من المحتمل أن تتكون لديه غابة كثيفة تحجب عنه رؤية الأفق وتشعره بمشاعر الضياع وفقدان الأمل. لذلك يجب اقتلاع هذه الأشجار عبر تطبيق تقنية الحرية النفسية عليها، أنصحك أن تبدأ بتحديد الأشجار العملاقة وتقوم بتطبيق تقنية الحرية النفسية عليها وبعد اقتلاعها سوف

تشعر بأنك بدأت تشاهد الأفق من جديد وأصبح لديك بصيص أمل، تابع التطبيق بشكلٍ يومي وسوف تلاحظ بأن الغابة تتلاشى وتختفي وتصبح حقلاً مسطحًا تستطيع عبره رؤية الأفق وجميع الاتجاهات بكل وضوح.

فلو افترضنا أنك قمت بعمل ثلاث جلسات يوميا كل جلسة مدتها تقريبا عشر دقائق وهي المدة الكافية لاقتلاع شجرة سلبية، فلك أن تتصور ماهو مجموع الأشجار التي سوف تتمكن من اقتلاعها بعد أسبوع؟ وبعد شهر؟. أعتقد أن من يملك غابة كثيفة من المشاعر السلبية تحتوى على مائة موقفٍ مزعجٍ فسوف يستغرق تقريبًا شهرًا واحدًا فقط ليتحرر من الماضي كليًا.

إن عملية اقتلاع الأشجار الكبيرة تزيل معها ما حولها من الأشجار الصغيرة وهذا يسمى «التعميم الإيجابي» سوف تجد أن بعض المواقف السلبية تزول دون تطبيق التقنية عليها بشكل مباشر. ويمكن أيضًا أن تشاهد أثر التعميم الإيجابي يصل إلى تحسن بعض أعضاء الجسد والتي ضعفت بسبب ضغوط الحياة، هناك دراسة تم تطبيقها على مجموعة مختارة ممن يعانون من ضعف النظر وتشير الدراسة أن ما يقارب ٧٠٪ من المشتركين تحسن لديهم النظر بعد تطبيقهم لتقنية الحرية النفسية لعدة أسابيع على ضغوط الحياة الحالية والتحرر من أثر مواقف الماضي عليهم. وبعض المشتركين استطاعوا الاستغناء عن لبس النظارة بعد الانتهاء من هذه الدراسة.

بعد التحرر من أثر الماضي السلبي وإزالة غابة المشاعر السلبية ننتقل إلى الخطوة الثانية: وفيها نتعامل مع أي مشاعر قلق مستقبلية.

فالشخص القلق لا يستمتع بالحاضر بسبب أن ذهنه قلق حيال الأمور المستقبلية وفي الغالب نجده يتوقع الأسوأ. فالخطوة الثانية هي أن نتحرر من القلق من المستقبل عبر رصد جميع الأمور التي تشعرك بقلق حيالها وتقييم مستوى القلق من صفر إلى عشرة وبعدها نطبق تقنية الحرية النفسية حتى نتخلص من مشاعر القلق نهائياً.

بعد إتمام الخطوتين الأولى والثانية سوف نصل - بإذن الله تعالى - إلى السلام الداخلي والعيش في اللحظة بكل ما تحتويه من تجارب فريدة وخبرات جديدة وإذا واجهت موقفًا سلبيًا في أي وقت فما عليك إلا تطبيق تقنية الحرية النفسية مباشرةً حتى تتحرر منها ومن أثرها عليك.



الرهاب الاجتماعي والخوف من الاختبارات

همس . السعودية . الرياض

٢٠٠٧/٨/٨

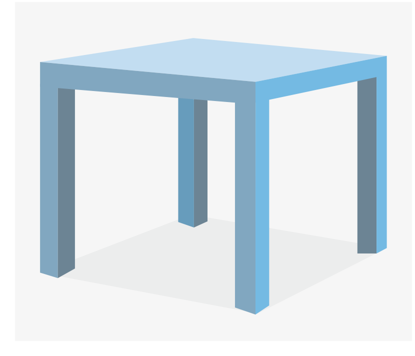
طبّقت التقنية على الخجل الشديد والارتباك و خاصة عند الاجتماع مع الآخرين و شعرت براحة و زال الخوف ولله الحمد. أما أختي فكانت تعاني من الخوف من الاختبارات وخاصة وقت الاختبارات النهائية وشرحت لها التقنية وطبقت معها وشعرت باسترخاء و راحة

التعامل من المشكلات المركبة

يمكن لتقنية الحرية النفسية أن تخلصك من أي مشكلة واضحة خلال دقائق معدودة، فمثلا المواقف المزعجة أو الفوبيا المحددة أو الألام الجسدية مثل الصداع، جميعها مواضيع واضحة ومشاكل تركيبتها بسيطة فلا توجد أي مواضيع متعلقة بها أو تركيبة عميقة تخص هذه المشاكل. لذا يمكننا تطبيق تقنية الحرية النفسية عليها مباشرة وسوف تزول نهائيا. ولكن يوجد نوع آخر من المشاكل، وهي المشكلات المركبة والتي تتكون من أجزاء كثيرة وعميقة وتحتاج إلى التعامل معها بشكل أشمل حتى تعالجها من الجذور وتعتبر فهم المشكلة وتركيبتها سر الحل. وسوف أقدم هنا بعض الأساليب التشخيصية لفهم المشكلة.

أولاً: أسلوب الطاولة:

من أبسط الطرق لفهم المشكلات المركبة هي طريقة الطاولة، وكما يعرف الجميع أن الطاولة تتكون من مسطح وقوائم، فسطح الطاولة يمثل المشكلة الظاهرة لنا حاليا من أعراض جسدية ونفسية وسلوكية كالاكتئاب مثلا، وعندما نقوم بمراجعة المختصين فنحن نذكر لهم فقط السطح وننتظر منهم الحل بينما نهمل قوائم الطاولة فلا نذكر شيئًا عنها، متناسين أنّ الطاولة لا تقف دون قوائم هي بمثابة المواقف والأحداث التي تسببت بوجود المشكلة، فلا توجد مشكلة تظهر على السطح فجأة دون أي أسباب أو أحداث سبقتها وكانت لها دور في ظهورها.



لكي نعالج سطح الطاولة بشكلٍ نهائي لابد من التعامل مع القوائم وإزالتها حتى لا تظهر المشكلة من جديد. فالبعض يطبق تقنية الحرية النفسية مباشرة على سطح الطاولة ولا يتعامل أبداً مع القوائم التي ترفعها ويستغرب من عودة الأعراض مرة أخرى بعد فترة من المعالجة. لذا يجب رصد جميع المواقف التي لها علاقة بالمشكلة وتقييم مشاعر الانزعاج وتطبيق التقنية لتحرير ذاتك من أثرها السلبي.

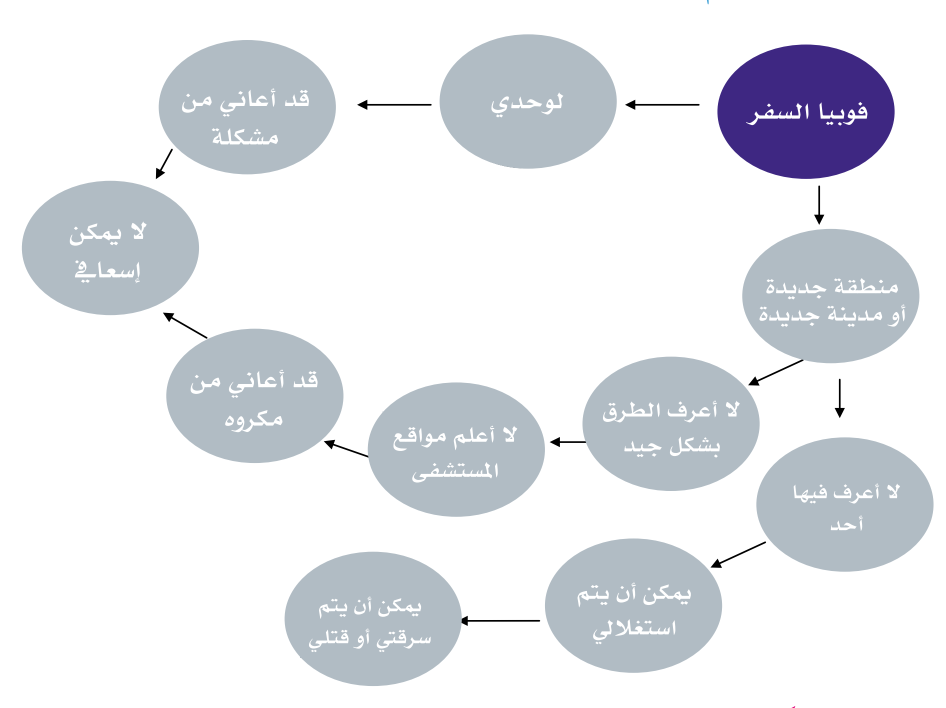
ثانيًا: أسلوب مخطط العلاقات:

يعتبر رسم مخطط العلاقات أسلوب تشخيصي لربط جميع الأفكار السلبية ببعضها البعض ولفهم الصورة بشكل أشمل، فعندما تعاني من أفكار سلبية متداخلة ومتسلسلة يصعب عليك فهمها ومعرفة كيف تنتقل من فكرة سلبية إلى أخرى ولذلك ننصح برسم مخطط العلاقات لربط هذا النمط من التفكير المشوش ثم بعد الربط يتم التعامل معها من خلال تقنية الحرية النفسية.

مثال تطبيقي لمخطط العلاقات:

لو رصدنا تسلسل أفكار شخص يعاني من فوبيا السفر فسوف نجد أكثر من فكرة سلبية تظهر ويتبعها أفكار أخرى أكثر درامية فيمكن أن تبدأ فكرة أولى بأنه وحيد وهذا يعني أنه إذا عانى من مشكلةٍ لن يكون معه أحد يقوم بإسعافه مما يؤدي إلى وفاته. وفكرة سلبية أخرى قد تبدأ بأنه في مدينة أو منطقة لا يعرف طرقها بشكل جيد ولا يعلم مواقع المستشفيات مما يوصله إلى فكرة أخرى وهي أنه لو أصيب بمكروه قد لا يصله الإسعاف في الوقت المناسب وهكذا.

طريقة رسم المخطط:



ثالثًا: أسلوب المظلة الشمسية:

الأسلوب الثالث المستخدم في التشخيص هي المظلة الشمسية والتي تهدف إلى فهم الأفكار السلبية العميقة والوصول إلى أعماق المشكلة والتعامل مع جذورها. فقماش المظلة يمثل المشكلة المراد حلها وأما العصا الذي يربط القماش بمقبض اليد فيتكون من سلسلة من المخاوف الدفينة في العمق. ويمكن أن نصل إلى هذه المخاوف الدفينة من خلال طرح السؤال: وماذا يعني لك ذلك؟ أو سؤال: ذلك يؤدي إلى ماذا؟.

نورد هنا مثالاً لتوضيح الفكرة:

شخص يعاني من فوبيا ركوب المصاعد. فعندما نطرح عليه السؤال :

ماذا يعني لك وجودك داخل مصعد كهربائي؟ **تعني أنني في مكان مغلق.**

وماذا يعني لك ذلك؟ **يعني أنني محبوس.**

وماذا يعني لك ذلك؟ **أنني لا أستطيع الهرب.**

وماذا يعني لك ذلك؟ **ساختنق وينتهي الأكسجين.**

وذلك يؤدي إلى ماذا؟ **الموت من الاختناق.**



نلاحظ أن الخوف من الموت بسبب الاختناق هو المخاوف العميقة التي يجب علاجها وتحرير المستفيد منها والتي تمثل قبضة اليد للمظلة الشمسية فنحن هنا نقبض على لب المشكلة حين نكتشفها.



اغتصاب

zezo ٢٤ عام . الرياض

٢٠٠٧/٨/٢٧

أصبحت هادئة عاطفيًا، -والحمد لله- حاليًا لا أكن أي مشاعر لمغتصبي، مع العلم أني أراه يوميًا، نسيت المشكلة، لم تعد تتعبني كما كانت تفعل سابقًا، كل الشكر والاحترام والتقدير للدكتور حمود العبري



الخوف من الامتحان

رمضان مرسي ٣٩ عام . مصر

٢٠٠٧/٨/١٦

كنت أخاف من اختبار الزمالة المهنية خوفًا شديدًا، للحد الذي كنت أسمع معه دقات قلبي (بدون مبالغة) وقلق لا يجعلني أركز وانخفض هذا الخوف من ١٠ إلى ١ ولم أقل إلى الصفر حتى لا أتهم بمجاملة أو حماسة للحرية النفسية وللعلم أنا درست على يد الدكتور حمود

النقطة المفضلة

على الرغم من أن التقنية قصيرة ومختصرة الخطوات إلا أننا يمكن أن نختصرها أكثر من ذلك من خلال استخدام النقطة المفضلة. وهي عبارة عن الرَّبت على نقطة واحدة فقط بدلا من جميع النقاط المحددة المذكورة في فصل «خطوات تطبيق التقنية». وأطلقنا على هذه النقطة اسم «النقطة المفضلة» لأنها في الحقيقة المفضلة لديك فهي النقطة التي تشعر حين تربت عليها بتحسن كبير وتغير واضح في مشاعرك والسبب في ذلك أن هذه النقطة تقع على مسار الطاقة الأكثر اضطرابا لديك، فالرَّبت عليها يصحح الخلل في المسار فتتدفق الطاقة بشكل طبيعي ونتيجة لذلك تشعر بزوال المشاعر السلبية.

وكما ذكرنا سابقاً أن جسم الإنسان يحتوي على أربعة عشر مسارًا للطاقة، والخلل في هذه المسارات هو الذي يسبب المشاعر السلبية، ولكن هل تضطرب جميع المسارات مع كل أنواع المشاعر السلبية؟ (مثل قلق، خوف، اكتئاب، حزن، غضب...إلخ). في الواقع لا تضطرب جميع المسارات في نفس الوقت بل الاضطراب يصيب مجموعة منها على حسب نوع المشاعر وطبيعة إحساس الشخص بهذه النوعية من المشاعر ونجد أيضا أن أحد هذه المسارات هو الأكثر إصابة بالاضطراب ومن هنا يأتي سر اهتمامنا بموضوع «النقطة المفضلة».

ويمكن معرفة النقطة المفضلة لديك من خلال التطبيق والممارسة فعندما تلاحظ عند تطبيقك التقنية ومرورك على النقاط أثناء الرَّبت أنه توجد نقطة تشعر حين الرَّبت عليها بالانخفاض في المشاعر السلبية أكثر من النقاط الأخرى، فاعلم أن هذه النقطة هي النقطة المفضلة لديك. وينصح بأن تركز عليها أكثر حين المرور عليها أثناء تطبيق التقنية، أعطها قدرا أكبر من الوقت في الرَّبت لتحصل على نتائج أفضل وأسرع.

ويمكن الاستفادة من معرفة النقطة المفضلة اثناء تطبيق التقنية في الأماكن العامة، تخيّل الموقف التالي: أنك تجلس فيه في صالة انتظار عيادة طبيب الأسنان وتشعر بقلق من الدخول على طبيب الأسنان فتذكرت تقنية الحرية النفسية وكيف من الممكن لهذه التقنية أن تزيل القلق بسهولة ولكن صالة الانتظار مليئة بالأشخاص الغرباء والذين لم يسمعوا عن هذه التقنية المذهلة وبالتأكيد عندما تقوم بتطبيقها أمامهم سوف يسبب ذلك نوع من الاستغراب. فالطريقة الأنسب للاستفادة من التقنية دون لفت انتباه الناس واستغرابهم هو الرَّبت أو تدليك النقطة المفضلة والتي سوف تشعرك بالارتياح حين تتواجد في أحد الأماكن العامة.



المقابلة الشخصية
ناجح ٢٤ عام . الرياض
٢٠٠٩/١٢/١٣

منذ خمس سنوات أصبحت أعاني من مشكلة التحدث أمام الناس قل عددهم أو كثر حتى أمام أقرب الناس لي، وأصبحت أتهرب من أن أقع تحت دائرة الضوء ثم ذهبت إلى أحد الأطباء النفسيين الذي شخص حالتي بأنها (رهاب اجتماعي)
وصرف لي الدواء اللازم إلا أنني تخوفت من استخدامه فعدلت عن ذلك وقررت أن أكمل حياتي متصالحا مع هذه المشكلة إلى أن قررت الالتحاق بأحد الوظائف التي كانت حلما بالنسبة لي في أحد الوزارات المهمة في البلد وبحمد الله

اجتزت الاختبار التحريري بنجاح وتبقى أمامي الاختبار الشفهي الذي سأجريه مع لجنة من أربعة من كبار موظفي الوزارة، ثم سألتقي في اليوم التالي سمو الأمير وكيل الـوزارة برفقة أحد السفراء، وموظف كبير، ومدير التوظيف، وكان هذا الأمر بالنسبة لي عصيا جدا حتى تنبأت مسبقا أني لن أحصل على الوظيفة وظلت هذه المقابلة وهذا الامتحان الشفهي يلاحقاني أينما كنت فأنا بين خيارين أحدهما أصعب من الآخر الانسحاب والتنازل عن الحلم، والمواجهة التي أخافها جدا، فكيف لشخص يخاف التحدث طويلا إلى صديقه المقرب أن يجلس أمام لجنة من هذا النوع ويستمع ويجيب بثقة تامة. أخيرا قررت زيارة الدكتور حمود العبري في العيادة واكتشفت أن الحالة التي أعاني منها هي قلق الأداء وليست كما قيل لي رهاب اجتماعي وقد قمنا بتطبيق تقنية الرَّبت لتحرر من القلق من المقابلة الشخصية. وفي يوم الامتحان الشفهي وجدت نفسي أدخل بكل ثقه أُسأل وأفكر وأجيب بكل ثقة ولله الحمد. أما يوم المقابلة الشخصية فوجدتني أقل الحاضرين توترا بل وجدت أني أكثرهم اطمئنانا وهدوء أعصاب إذ بدا على بقية المتقدمين علامات التوتر كلما اقترب الموعد بينما كنت آخذ أنفاسا عميقة (وأشرب العصير) وأنا مطمئن البال. حتى حان دوري ودخلت على اللجنة (رفيعة المستوى) وكنت مواجها لهم ووجدت نفسي أدير المقابلة ولمدة نصف ساعة بكل برود وراحة بال. والحق يقال أن الفضل يعود بعد الله سبحانه وتعالى إلى الدكتور حمود العبري الذي لا أدري كيف أشكره على ما قدمه لي من مساعده وعون ولكني أسأل الله أن يجزه خير الجزاء وأن يحفظه ويوفقه.

التحرر من الرُّهاب الاجتماعي

الفرق بين قلق الآداء والرُّهاب الاجتماعي

في البدء أرغب بتوضيح نقطة اعتبرها مهمة وهي الفارق بين قلق الآداء والرُّهاب الإجتماعي وذلك لأن كثيرا ممن أقابلهم في الاستشارات يأتوا ولديهم اعتقاد أنهم يعانون من الرُّهاب الاجتماعي وبعد طرح الأسئلة عليهم يتضح لي أنهم يعانون مما يسمى بقلق الأداء. فماهو الفرق بينهما؟.

قلق الآداء

هو قلق ينتاب الشخص حينما يكون تحت الملاحظة أو الاختبار وتعريفه بالانجليزية هو:

Stage fright or performance anxiety is the anxiety, fear, or persistent phobia which may be aroused in an individual by the requirement to perform in front of an audience, whether actually or potentially for example, when performing before a camera

التعريف مترجمًا:

رهبة المسرح أو قلق الآداء: إنه القلق والخوف المستمر الذي يصاب به الفرد حين يطلب منه إجراء أمام جمهور، سواء كان جمهورًا مباشرًا أو أمام الكاميرا.

فهو مختلف عن الرُّهاب الاجتماعي لأنه لا يعاني من رهبة من المواقف الاجتماعية، فهو شخص اجتماعي في الغالب ومرح ولكن عندما تضعه في موقف رسمي ليتحدث أمام مجموعة تظهر لديه أعـراض القلق.

أما من يعاني من الرُّهاب الاجتماعي فهو يشعر بقلق في كل المواقف الاجتماعية حتى وإن لم تسلط عليه الأضواء.

مثال بسيط لإيضاح الفرق بين الرُّهاب الاجتماعي وقلق الآداء:

- الذي يعاني من قلق الآداء يشعر بقلق من أن يصلي بالجماعة (يؤمهم)
- الذي يعاني من الرُّهاب الاجتماعي يشعر بقلق من أن يصلي مع الجماعة
- الذي يعاني من قلق الأداء يشعر بقلق من تقديم عرض (برزنتيشن)
- الذي يعاني من رهاب يشعر بقلق من حضور(برزنتيشن) أو دورة

وعلاج قلق الآداء سهل مقارنة بالرُّهاب الاجتماعي ويعتمد على تطوير مهارات المستفيد في الإلقاء والتحرر من القلق من خلال تقنية الحرية النفسية ومهارات الاسترخاء والتفكير الإيجابي. أما الرُّهاب الاجتماعي فيحتاج إلى البحث عميقًا في أسباب المشكلة وخاصة إذا وجدت مواقف مؤثرة في الماضي والتي سببت انخفاض الثقة بالنفس أو تقدير الذات. ومن الملاحظ أن كثيرا من المختصين في العلاج النفسي يخلطون بين الاثنين ويشخصون كلاهما بالرُّهاب الاجتماعي ويخضعون المستفيدين لبرنامج علاجي موحد وهذا ما دفعني لتوضيح هذه النقطة قبل الشروع في التحدث عن علاج الرُّهاب الاجتماعي.

الرُّهاب الاجتماعي

اضطراب الرُّهاب الاجتماعي منتشر بكثرة في أوساط المجتمع العربي والسبب في ذلك يعود إلى طريقة التربية في الأسرة وأسلوب التعليم في المدرسة بل أكاد أجزم ان النسبة الأعظم ممن أقابلهم في الاستشارات هم يزوروني رغبة في علاج هذه المشكلة.

لو سألنا أي طبيب نفسي عن سبب الرُّهاب الاجتماعي لأجابنا أنه خلل في مادة السيروتونين، ولهذا يتم وصف عقاقير تعرف بالأدوية المثبطة لمادة السيروتونين. نعم. أتفق مع الزملاء الأطباء في أنه يحصل خلل في مادة السيروتونين (على المستوى الكيميائي) ولكن هذا ليس السبب الحقيقي للرهاب الاجتماعي فالسبب الحقيقي هو ما اتفقنا عليه في مطلع حديثنا:

إن سبب جميع المشاعر السلبية هو خلل في نظام طاقة الجسم فالاضطراب في مادة السيروتونين ماهو إلا عرض من أعراض هذا المرض مثل الاعراض الأخرى (ارتجاف في الأطـراف، تعرق في الكفين، قلق، خوف من المواجهة) حين أقول ذلك فأنا أخرج بكم إلى بُعد جديد لم يسمع به الأطباء النفسيين من قبل وهذا ما يعرف بالاكتشاف الحديث في الحرية النفسية.

حسنًا، والآن كيف نتحرر من الرُّهاب الاجتماعي؟.

نسعى في علاج الرُّهاب الاجتماعي إلى استهداف جزئين من المشكلة وهما:

١) قوائم الطاولة ٢) سطح الطاولة

قوائم الطاولة (لبُّ المشكلة)

جميع من يعانون من الرُّهاب الاجتماعي حصل لهم مواقف مؤثرة في الماضي أثرت على ثقتهم بذاتهم أو مروا بتجارب فاشلة أثناء العلاقات الاجتماعية. ومن الممكن أن يملك المستفيد موقفًا واحدًا مؤثرًا أو عدة مواقف أثرت عليه بشكل واعٍ أو غير واعٍ. والخطوة الأولى هو تطبيق تقنية الحرية النفسية على هذه المواقفً وتحريرهاً من المشاعر السلبية.

مثال: حضرت عندي أحد المستفيدات والتي تعاني من الرُّهاب الاجتماعي بسبب أنها ألقت كلمة أمام الطالبات في إحدى المحاضرات وكانت التجربة كارثة (كما تصفها). وبعدها أصبحت منعزلة عن الجميع وتقضي أوقاتًا طويلة في غرفتها وحذفت مادة في الجامعة ثلاث مرات بسبب أن أحد متطلبات المادة تقديم عرض لمدة ٤٥ دقيقة وهذا كان بالنسبة لها أشد من الموت. والآن حتى تتخرج من الجامعة هذا الفصل لابد أنها تدرس المادة وتقدم عرض بعد ١٠ أيام من جلستنا. وعملنا بتطبيق تقنية الحرية النفسية على موقفها الكارثة وهبط مستوى الانزعاج من ١٠ حتى وصل إلى صفر. حينها ولأول مرة ما أن تذكر الموقف تضحك منه وكأنها ليست هي التي قبل دقائق قليلة كانت لا ترغب في تذكره وتتمنى أنها ماتت قبل حدوثه. وبعدها طبقنا التقنية على مواقف أخرى لها تأثير وعلاقة بالمشكلة مثل قناعات متعلقة بالذات. مثلا: كانت تعتقد أنه من المستحيل أنها قادرة على إلقاء كلمة أمام الآخرين. فطبقنا تقنية الحرية النفسية لإزالة هذه القناعة المقيدة.

سطح الطاولة (الأعراض المصاحبة)

كثيراً ما يصاحب الرُّهاب الاجتماعي أعراض مزعجة مثل: الارتجاف في اليدين، والتعرق، وسرعة دقات القلب، وجفاف في الحلق، والتلعثم في الكلام، وغير ذلك، جميع هذه الأعراض سببها كما ذكرنا سابقا «اضطراب في نظام طاقة الجسم» ويمكن إزالتها بسهولة من خلال الرَّبت المستمر على النقاط حتى تقل وتتلاشى.

أنصح كل من يعاني من هذه الأعراض أن يطبق تقنية الحرية النفسية قبل الذهاب إلى الاجتماعات أو المناسبات أو قبل الإلقاء، وسوف يشعر أنه أصبح أكثر هدوءاً.

ونعود إلى قصة المستفيدة والتي بعد مرور عشرة أيام حان وقت الاختبار الحقيقي، إنه موعد إلقاء المحاضرة، نعم لقد أزلنا جميع المواقف المؤثرة وتدربت على طريقة إزالة الأعراض لو ظهرت. وقبل أن يأتي دورها في الإلقاء شعرت ببعض التوتر البسيط وهذا طبيعي فكل من يلقي حتى كبار الخطباء يحصل لديهم قلق بسيط قبل الإلقاء، وقامت بتطبيق التقنية وربتت على مجموعة من النقاط وبعدها شعرت بالهدوء والثقة وفي الحقيقة هي ذهلت من نفسها ولم تصدق أنها كانت مسترخية والأفضل من ذلك أنها كانت مستمتعة بما تقوم به. وهي التي تمنت الموت مرارا على أن تكرر تجربة الإلقاء.

التحرر من فوبيا الطيران

قابلت اثناء الاستشارات العشرات ممن يعانون من فوبيا ركوب الطائرة وهذا النوع من الفوبيا على الرغم من أنه يبدو في ظاهرها فوبيا واضحة ومحددة إلا أننا نجد في الغالب مخاوف أعمق من موضوع الطائرة ذاتها. ويجب على المعالج معرفة واكتشاف المخاوف الأساسية ويعالجها حتى ينهي المشكلة من جذورها. فالأشخاص الذين يعانون من فوبيا الطيران يقتصر معرفتهم إلى أنهم يشعرون بالخوف من ركوب الطائرة وليس لديهم أي علم بوجود هذه المخاوف الدفينة ولهذا السبب يجب على المعالج المتمكن أن يوضحها لهم ثم يعالجها.

وهذه بعض الأمثلة على الأنواع الأكثر شيوعاً ..

الخوف من الأماكن المغلقة
الخوف من الازدحام
الخوف من الأماكن الضيقة
الخوف من المرتفعات
الخوف من السفر
الخوف من المطبات الهوائية
الخوف من الحوادث
الخوف من المجهول
الخوف من فقدان السيطرة
الخوف من الأماكن المغلقة

❋ الخوف من الأماكن المغلقة

يعاني البعض من أعراض القلق والخوف حين يكون في مكان مغلق، وهذا الخوف مصدره (فكرة) هي أنه لا يستطيع الهرب بسبب أن المخارج تم إغلاقها وحين يعلم أنه تم إغلاق أبواب الطائرة تظهر لديه أعراض القلق والتوتر وتدور في ذهنه أفكار مثل أنه أصبح عالقا ولا يستطيع النزول من الطائرة. ويمكن أيضاً لهذا الشخص أن تظهر لديه نفس الأعراض عند ركوب المصعد الكهربائي أو عندما يقفل عليه باب غرفة من الخارج.

وعلاج هذا النوع من الخوف بأن نصيغ عبارة الإثبات التالية:

على الرغم من أنني أشعر بخوف من الأماكن المغلقة، إلا أنني أتقبل نفسي تماما وبعمق.

والعبارة التذكيرية التالية: الخوف من الأماكن المغلقة

❋ الخوف من الازدحام

ينزعج البعض من الأماكن المزدحمة بل يشعر بالاختناق وقلة الأوكسجين فتظهر لديه أعراض صعوبة التنفس وأيضا من الممكن أن تظهر لديه نفس الأعراض حينما يركب في باص مزدحم أو يدخل في مجمع أو سوق مزدحم. فإذا كانت الرحلة ممتلئة وهو يجلس في أحد مقاعد الدرجة السياحية سوف يشعر بأعراض القلق.

وعلاج هذا النوع من الخوف بأن نصيغ عبارة الإثبات التالية:

على الرغم من أنني أشعر بخوف من الازدحام، إلا أنني أتقبل نفسي تماما وبعمق.

والعبارة التذكيرية التالية: الخوف من الازدحام.

* الخوف من الأماكن الضيقة

يعاني البعض من الخوف من الأماكن الضيقة فتظهر عليه أعراض القلق عند ركوب الطائرات الصغيرة أو في المصاعد الكهربائية الضيقة وأيضا يشعر برعب حين يطلب الطبيب منه القيام بأشعة الرنين المغناطيسي.

وعلاج هذا النوع من الخوف بأن نصيغ عبارة الإثبات التالية:

على الرغم من أنني أشعر بخوف من الأماكن الضيقة، إلا أنني أتقبل نفسي تماما وبعمق.

والعبارة التذكيرية التالية: الخوف من الأماكن الضيقة.



شراهة بالاكل

JEEHAN ٣٥ عام . GLASGOW

٢٠٠٩/٩/١٦

الحمد الله والشكر، الشراهة التي كانت موجودة عندي زائدة عن حدها، فكنت ألجأ للعلاج كلما اشتهيت أن آكل، إلى أن زادت قوة إرادتي والآن نقص الكثير من وزني، شكرًا جزيلاً

❋ الخوف من المرتفعات

وآخرون تفزعهم الأماكن المرتفعة فتظهر لديهم أعراض القلق عندما يصعدون إلى الأدوار العلوية من أي مبنى شاهق. وبشكل أكبر حينما يكونون داخل الطائرة فهم يفضلون إسدال غطاء النافذة حتى لا يشاهدوا الأرض وهي بعيدة فذلك المشهد قد يسبب لهم الدوار والغثيان.

وعلاج هذا النوع من الخوف بأن نصيغ عبارة الإثبات التالية:

على الرغم من أنني أشعر بخوف من المرتفعات، إلا أنني أتقبل نفسي تماما وبعمق.

والعبارة التذكيرية التالية: الخوف من المرتفعات.

❋ الخوف من السفر

الابتعاد عن الوطن أو المدينة التي يسكن فيها الشخص قد يسبب للبعض مشاعر الخوف وعدم الشعور بالأمان، لأنه يعرف كل شيء في المدينة التي يقيم بها لكنه في المدينة الأخرى لايعرف كل العناوين التي قد يحتاجها فلو حصل حالة طارئة أو أصبح في مأزق معين فسوف يجد من يساعده من الأصدقاء أو الأقارب أو الجيران ويعلم أماكن المستشفيات وطرق الوصول لها ولكن السفر إلى مكان جديد يشعره بفقد مشاعر الأمان ويبدأ بأفكار سلبية مثل: ماذا لو حصلت لي مشكلة، ماذا أعمل ؟

وعلاج هذا النوع من الخوف بأن نصيغ عبارة الإثبات التالية:

على الرغم من أنني أشعر بخوف من السفر، إلا أنني أتقبل نفسي تماما وبعمق.

والعبارة التذكيرية التالية: الخوف من السفر.

* الخوف من المطبات الهوائية

قد ينزعج البعض من مرور الطائرة في أجواء مضطربة مثل الرياح القوية أو الأمطار أو المرور بمطبات هوائية تسبب بارتفاع الطائرة وانخفاضها بشكل مفاجئ، فهم يدرسون حالة الطقس قبل السفر وإذا علموا عن أي عواصف أو أحوال جوية مضطربة يمكن أن يقوموا بإلغاء السفر.

وعلاج هذا النوع من الخوف بأن نصيغ عبارة الإثبات التالية:

على الرغم من أنني أشعر بخوف من المطبات الهوائية، إلا أنني أتقبل نفسي تماما وبعمق.

والعبارة التذكيرية التالية: الخوف من المطبات الهوائية.

* الخوف من الحوادث

بعض الأشخاص قد تؤثر فيهم أخبار حوادث الطائرات بشكل كبير حتى وإن كانت قديمة جدًا، وأيضا الأخبار التي تذكر هبوط الطائرة بشكل اضطراري بسبب عطلٍ فني، مع أن الطائرة هبطت بسلام ودون أي خسائر أو إصابات إلا أنه دائماً يتخيل الأسوأ. بل قد يكون سبب الخوف ناتج عن

مشاهدة فيلم سينمائي أو فيلم وثائقي عن حوادث الطائرات.

وعلاج هذا النوع من الخوف بأن نصيغ عبارة الإثبات التالية:

على الرغم من أنني أشعر بخوف من الحوادث، إلا أنني أتقبل نفسي تماما وبعمق.

والعبارة التذكيرية التالية: الخوف من الحوادث.

* الخوف من المجهول

وسبب خوف البعض أنه يجهل كيف يمكن لطائرة بهذا الحجم أن تحلق في السماء، فالمشكلة أنه يجهل هندسة الطيران ولا يستطيع استيعاب أنه يمكن أن تقلع طائرة تزن ٦٢٥ , ٣٩٤ كيلو جرام ومحلِّقة بخفة في السماء. فهو شخص يشعر دائما بقلق حيال المواضيع التي يجهلها ويجب أن يستوعب الفكرة حتى يشعر بالطمأنينة وراحة البال.

وعلاج هذا النوع من الخوف بأن نصيغ عبارة الإثبات التالية:

على الرغم من أنني أشعر بخوف من المجهول، إلا أنني أتقبل نفسي تماما وبعمق.

والعبارة التذكيرية التالية: الخوف من المجهول.

* الخوف من فقدان السيطرة

قد يكون سبب الخوف هو عدم الثقة بالآخرين، فهو شخصٌ لايثق إلا بنفسه أو بأحد المقربين ممن يعرفهم جيدًا. أما كابتن الطائرة بالنسبة له فشخص غريب ولا يعلم هل هو شخص متمكن من الطيران أو غير متمكن. وهل نام بشكل جيد أم لا. فخلال الرحلة سوف يفقد السيطرة كلياً على الوضع ويسلمها للكابتن الذي لا يعرفه معرفة جيدة ومن هذه الفكرة تظهر لديه مشاعر القلق والخوف. ومن يعانون من هذا الخوف نجدهم دائما يفضلون قيادة السيارة بأنفسهم ويمنعون غيرهم من القيادة بهم لأنهم يشعرون بالأمان وهم يتمسكون بزمام الأمور والوضع تحت سيطرتهم.

وعلاج هذا النوع من الخوف بأن نصيغ عبارة الإثبات التالية:

على الرغم من أنني أشعر بخوف من فقدان السيطرة، إلا أنني أتقبل نفسي تماما وبعمق.

والعبارة التذكيرية التالية: الخوف من فقدان السيطرة.

نعلم أن الفوبيا تُغيّب التفكير المنطقي وتعمل تشويشًا على الإدراك الحقيقي، حتى وإن علم الشخص أن السفر بالطائرة هو أكثر طريقة آمنة للسفر إلا أن المخاوف الدفينة التي ذكرناها فيما سبق تتغلب وتسيطر على الإدراك فيشعر أنه مسلوب الإرادة ولا يستطيع مقاومة هذا الخوف.

وأيضا من الممكن تطبيق تقنية الحرية النفسية على الأعراض الفيسلوجية التي تصاحب الخوف جسديا (سطح الطاولة) مثل الشعور بالدوار أو الغثيان أو تعرق اليدين أثناء الجلوس في المقعد.

مثال لعبارة علاجية:

على الرغم من أنني أشعر بالدوار أثناء الإقلاع، إلا أنني أتقبل نفسي تماما وبعمق.

والعبارة التذكيرية التالية: هذا الدوار.

مثال آخر لعبارة علاجية:

على الرغم من أنني أشعر بالغثيان أثناء المطبات الهوائية، إلا أنني أتقبل نفسي تماما وبعمق.

والعبارة التذكرية: هذا الغثيان

وأنصح أن تتعرف على نقطتك المفضلة والتي تحدثت عنها في فصلٍ سابق، فيمكن الاستفادة منها أثناء جلوسك في مقعدك في الطائرة والتربيت عليها للتعامل مع أي مشاعر جسدية مزعجة دون أن يلاحظك أي شخص في المقاعد المجاورة لك.



الخوف من ركوب الطائرة
خلود العقيلي
٢٠٠٧/٨/١٥

عمري ما سافرت من كثر خوفي من ركوب الطائرة وطبقت التقنية ولاول مرة في حياتي اركب الطيارة ومستانسة بعد...شي عجيب بصراحة...جزا الله الدكتور حمود كل خير اللي علمنا هالتقنية.



الصداع النصفي (الشقيقة)
محمد صالح . السعودية . الدمام
٢٠٠٧/٨/٨

كنتُ أعاني من الصداع النصفي منذ أكثر من سبعة سنوات، ولم تجدِ الأدوية الكيميائية ولا الشعبية في إنهاء معاناتي، لكن عندما اتبعت تقنية الحرية النفسية، زال الصداع لدرجة أنني لم أصدق وأصبحت أطبقها بشكل يومي كلما عاد لي الصداع والآن مرت ثلاثة أشهر ولم أعاني منها طوال تلك الفترة ولله الحمد. شكرا على التقنية الرائعة



الاكتئاب
الجازي السبيعي ٢٥ عام . قطر الخير
٢٠٠٩/٢/١٠

دكتور حمود الغالي أشكرك، وأغبطك لأنك محط شكر دائم من كل الناس ومحط الدعاء بالخير لك ، أتمنى لك كل السعادة، أنا بعد الولادة أصبت بالاكتئاب وأحسست بالموت وبأن دماغي سيصاب بجلطة فأخذت أبحث عن محفزات للمخ وقرأت عن الشعير والتلبينة وخلال بحثي المستمر اكتشفت هذه المعجزه التي تسمى الحرية النفسية وطبقتها ونجحت الحمدلله

التحرر من الألم الجسدي

غالبية الآلام الجسدية أساسها نفسي وهي نتيجة لضغوط الحياة، فالجسد لديه قابلية لتحمل الضغوط النفسية ولكن عندما تستمر الضغوط لمدة طويلة يحدث ما يسمى بالاحتراق النفسي فينهك الجسد ويؤثر عليه بشكل سلبي. وتظهر هذه الآلام في الأنسجة الضعيفة من الجسد مثل الأمعاء فتتكون اضطرابات القولون أو قد تتركز في العضلات والمفاصل، وخاصة لمن يعانون من الشد الدائم وآخرون قد يصابون بالشقيقة نتيجة أنهاك الذهن.

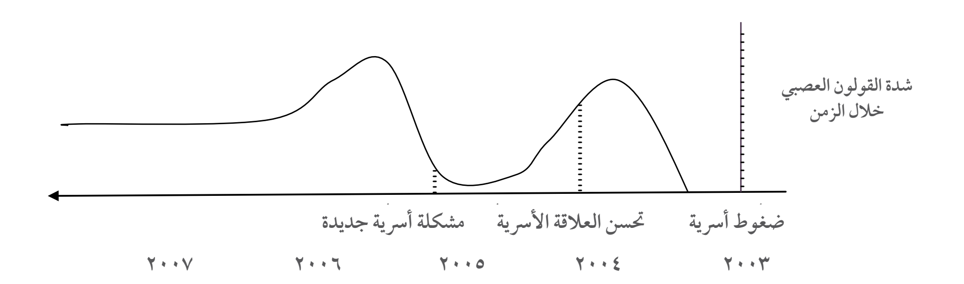
وتؤكد المؤلفة **Susanne Billander** في كتابها **Meta-medicine** أن ٩٠٪ من الأمراض سببها نفسي حسب الدراسات، ففي حالة الاحتراق النفسي تضعف المناعة الجسدية ويكون الشخص أكثر عرضة للإصابة بالأمراض.

تقنية الحرية النفسية ليس هدفها علاج الأمراض بشكل مباشر ولكن علاج السبب الأساسي لقطاع كبير منها، فعندما تكون الحالة النفسية والجسدية في وضع إيجابي فسوف تساهم بشكل كبير لعلاج أي خلل عضوي وتسرع الشفاء - بإذن الله تعالى-. فكما ذكرت في بداية الكتاب أن الطب الصيني مبني على أن أساس الصحة النفسية والجسدية هي مسارات الطاقة.

عندما نتعامل مع الألم الجسدي فيمكن أن نطبق التقنية على الأعراض الجسدية مثل ألم الشقيقة وسوف تزول بعد التطبيق ولكن يفضل أن نتعامل مع أساس المشكلة وهي الأسباب التي أدت إلى ظهور هذه الآلام على السطح.

من خلال متابعة تاريخ الحالة ومتى ظهرت المشكلة يمكن أن نعرف الفترة التي سبقتها ونسأل ماذا حدث في ذلك الوقت من ضغوط نفسية وأحداث مؤثرة؟

ونطبق التقنية عليها حتى نتخلص من المصدر فلا تعود من جديد. وأنصح برسم خط زمن للحالة منذ ظهورها ومتابعة التغيرات التي حدثت على الحالة خلال الزمن.



للتطبيق على الآلام الجسدية إما أن نركز على الأعراض لتخفيف معاناتنا منها أو تركز على الأسباب والتي هي سبب ظهور الأعراض.

أمثلة على الأعراض: الصداع، القولون العصبي، ألم العضلات والمفاصل.

عبارة الإثبات: على الرغم من أنني أعاني من الصداع المزعج، إلا أنني أتقبل نفسي تماما وبعمق.

العبارة التذكيرية: هذا الصداع المزعج.

أمثلة على الأسباب: مشكلة أسرية، ضغوط العمل، صدمة نفسية، ضغوط مادية.

عبارة الإثبات: على الرغم من أنني أعاني من مشكلة مع زوجي، إلا أنني أتقبل نفسي تماما وبعمق.

العبارة التذكيرية: هذه المشكلة مع زوجي.

ملاحظة:

لا أدعوك هنا أن تتخلى عن استشارة الطبيب أو أن تتوقف عن تناول الدواء ولكن أنصحك بأن تأخذ بجميع الأسباب المباحة لعلاج المشكلة.

تقنية الحرية النفسية يمكن أن تندرج تحت الطب التكميلي فتساهم في تسريع عملية الشفاء من الأمراض بإذن الله وتدعم العلاج الطبي والدواء.



الإجهاد و التوتر
زاير جمال ٣١ عام . تلمسان . الجزائر
٢٠٠٧/٨/٢٥

أصبحت إنسانًا هادئًا بعدما كنت أتوتر لأقل سبب يعترضني، لكني أصبحت أستعين بالتقنية بعدما أحس بتوتر فسرعان ما ينشرح صدري وأقبل على الدنيا بثبات وعزيمة كبيرين

التحرر من الإدمان والعادات السلبية

لعل أبسط تطبيقات الحرية النفسية هي التخلص من الرغبات الإدمانية باستخدام التقنية، فتقنية الحرية النفسية ذات مفعول سحري في إلغاء رغبة مُـلِّحة خلال دقائق. فيمكن مثلا التخلص من الرغبة في صنف من المأكولات (مثل الشكولاته) أو المشروبات (مثل المشروبات الغازية) خلال جولات قليلة. فهي تزيل الخلل في مسارات الطاقة الناتج عن القلق الذي يحدثه الإدمان، فعندما يتم إزالة مشاعر القلق يختفي معها الارتباط أو الحاجة لأي مادة.

كذلك يمكن الاستفادة من التقنية في إنقاص الوزن، أعتقد أن سبب الفشل في إنقاص الوزن من خلال الريجيم هو الشعور بالحرمان، وخاصة من الأصناف المحببة لهم، ومشاعر الحرمان من أبغض المشاعر السلبية فهي تتعلق بالجزء الطفولي داخلك والذي يمقت أن تقوم بحرمانه من أي شيء بل يصبح الصنف الممنوع أكثر إثارة من قبل فمقاومة هذه الرغبة تحتاج جهد كبير وقوة إرادة عالية ولكن مع الوقت تضعف هذه القوة و فتعود من جديد إلى نقطة البداية. الأفضل ليس مقاومة هذه الرغبة وإنما علاجها والتحرر منها كليا وهذا هدفنا من تطبيق التقنية في إنقاص الوزن.



رهاب من الحديث أمام الملأ
أبو العز ٤٤ عام . الرياض
٢٠٠٩/٢/١٦

بعد علاج بالأدوية النفسية مدة ٢٠ عامًا لم يكن هناك تحسن بالشكل المطلوب وبعد تطبيق تقنية الحرية لدى الدكتور حمود تحسنت كثيرًا

أي شخص يعاني من السمنة هو يعاني فقط من الإدمـان على بعض الأصناف المحببة لديه والتي يستهلكها بشكل يومي وحينها يتخلص منها سوف يتجه بشكل طبيعي إلى الوزن المثالي بدون عناء أو جهد، فحين ترصد جميع الأصناف التي تشعر أنك ضعيف أمامها وقيم مستوى الرغبة من صفر إلى عشرة ستتحرر من التعلق بها عبر تطبيق تقنية الحرية النفسية.

مثال التطبيق على إدمان الشكولاته:

عبارة الإثبات: على الرغم من أنني أرغب في تناول الشكولاته، إلا أنني أقبل نفسي تماما وبعمق.

العبارة التذكيرية: الشكولاته.

ويمكن التخلص من العادات السلبية مثل التدخين وغيرها بنفس الطريقة، فما عليك إلا التركيز على الرغبة وتقييمها ومن ثم تطبيق التقنية للتخلص منها، وكرر ذلك بشكل يومي وخاصة الأيام الأولى من الإقلاع حتى تخرج مادة النكوتين كلياً من جسدك.

مثال على طريقة التطبيق:

عبارة الإثبات: على الرغم من أنني أرغب في تدخين سيجارة، إلا أنني أقبل نفسي تماما وبعمق.

العبارة التذكرية: تدخين سجارة.

ويمكن الاستفادة من التقنية للتخلص من أي عادة سلبية ناتجة عن مشاعر القلق مثل: نتف الشعر، قضم الأظافر، وغيرها.



خوف من ضرب المعلم ..لعدم حفظ جدول الضرب

عبير الغامدي ٣٠ عام . الطائف

٢٠١١/٧/٢٣

طفل من أقاربي يخاف كثيرًا من معلم الرياضيات، لأنه هددهم بالضرب لمن يحصل على درجات متدنية في اختبار جدول الضرب، فكان يحفظ الجدول جيدًا، لكن الخوف من الأستاذ سيطر عليه فنسيه، الحمدلله بعد تطبيق التقنية، هدأت نفسيته كثيرًا، وتحسن تركيزه وحفظه، وبالتالي تحسنت درجاته



الخجل أو فوبيا التكلم مع الناس واكتئاب

زينب حسن ١٩ عام . القاهرة

٢٠١١/٧/٢٧

بصراحة مازلت في البداية لكني أحسست بفرق كبير، مشكلتي أني بالرغم من مستوى ذكائي وتحصيلي العلمي، إلا أني أخاف من التكلم مع الناس وأنزعج من الضيوف حتى أصدقائي كلامي معهم قليل، حتى أني امتنعت عن الذهاب إلى الكلية أو الخروج وتدهورت درجاتي، وأصبحت في حالة اكتئاب دائمًا وسمعت عن الحرية النفسية من التليفزيون وشاهدت لقاء دكتور حمود العبري ولم أصدق الكلام!، لكني قلت في نفسي: أجرب، ولأن أخسر. وفعلا بدأت بالقراءة وشاهدت لقاءات، ثم جربتها فشعرت براحة، وانخفض خوفي من مقابلة الناس، لدرجة أن أصدقائي تعجبوا، وأنا الآن أعرّفهم على تقنية الحرية النفسية وأجيب على أسئلتهم عنها

التحرر مع القناعات السلبية

عزيزي القاريء:

(أنت) نتائج (قناعاتك)، لأن سلوكك يحركه قناعاتك الذاتية عن نفسك أو عن الحياة، فكيف تتكون هذه القناعات لدينا؟. يتم اكتساب القناعات من خلال برمجتها في اللاوعي من قبل أشخاص أو من قبل مواقف مؤثرة فتحدث انطباع عميق في اللاوعي من غير أن نشعر. وعلينا رصد هذه القناعات لمعرفة أي منها قناعات سلبية تؤثر على حياتنا وتعيقنا عن النجاح.

فإذا كنت تعتقد أنك «لست جديرا بالنجاح» فهذه قناعة مقيدة ولن تحقق أهدافك وأنت تحمل بداخلك هذه القناعة السلبية عن نفسك. ويمكن أن تنشأ قناعة سلبية بسبب عدد من المواقف المؤثرة أو نتيجة لموقف صدمك صدمة قوية.

يمكنك باستخدام تقنية الحرية النفسية التحرر من هذه القناعات السلبية وذلك من خلال التطبيق عليها مباشرة، ولكن قبل التطبيق عليها نقوم برصد قوة هذه القناعة من خلال مقياس حقيقة الإدراك (Validity of Cognition VOC) وهذا المقياس مشابهة لقياس مستوى الانزعاج SUDS ولكن بدلا من رصد المشاعر السلبية نقوم هنا برصد قوة الفكرة ذهنيا وهي تستخدم هنا في التعامل مع الاعتقادات السلبية. فالرقم (١٠) عشرة يعني اعتقادك أن هذه القناعة صحيحة و(٠)صفر يدل على اعتقادك أنها ليست صحيحة.

التطبيق على قناعة أنني «لست جديرا بالنجاح»:

عبارة الإثبات: على الرغم من أنني أعتقد بأنني لست جديرا بالنجاح، إلا أنني أتقبل نفسي تماما وبعمق.

العبارة التذكيرية: لست جديرًا بالنجاح.

ويمكن أيضا تطبيق التقنية على المواقف التي تشعر أن لها علاقة في تكوين هذه القناعة السلبية لديك. ارصد جميع المواقف التي لها صلة بشكل قريب أو بعيد بهذه القناعة. وقيم مستوى الانزعاج باستخدام مقياس مستوى الانزعاج **SUDS** وتحرر منها حتى تتحرر من الأسباب التي كونت القناعة السلبية عن نفسك أو عن الحياة.

مثال التطبيق على مواقف تسببت في وجود القناعة « لست جديرا بالنجاح».

عبارة الإثبات: على الرغم من أنني رسبت في اختبار اللغة الإنجليزية **TOEFL**، إلا أنني أقبل نفسي تماما وبعمق.

العبارة التذكيرية: رسبت في اختبار اللغة الإنجليزية **TOEFL**.



السمنة وعدم القدرة على ضبط نفسي عند الأكل

أم عبدالله ٣٢ عام . السعودية . القصيم

٢٠٠٩/٧/٢٦

الحمد لله نقص وزني ١٣ كيلو ، بفضل الله ثم هذه التقنية كنت كلما ضعفت ألجأ إلى العلاج بالتقنية والحمد لله أعود للسيطرة . الله يجزاك خير يا د –حمود الله، يجزاك خير الجزاء



القلق النفسي

ساره ٢٠ عام . الرياض

٢٠١١/٦/١٣

أنا طالبة في الصف الثالث ثانوي، كنت منذ الصف الأول الابتدائي أعاني من مشكلة ولا أعلم ماهي، وصلت للصف الثالث الثانوي ولم أحقق الامتياز كنت أذاكر وأحفظ بسهولة ولكن عند الاختبار ولا كأني حفظت الدرس، وكنت أتردد وأحس بالاختناق، وأصعب أيامي هي فترة الاختبارات، ولكن أحمد الله الذي انقذني بالدكتور حمود العبري والذي اكتشف مشكلتي وقال لديك قلق من الاختبارات، وبفضل الله ثم تقنية الدكتور حمود العبري تعافيت تمامًا من القلق والآن أؤدي الاختبارات، وأنا بكل راحة واطمئنان وإجاباتي في الاختبارات أفضل بكثير من السابق، الله يجزاك ألف خير يادكتور



الوسواس القهري القلق

info ٢٥ عام . السعودية . بريدة

٢٠١١/٧/٢١

أعاني من الوسواس القهري والقلق بشكل مزعج حتى تعرفت على هذه التقنية الرائعة بالصدفة عبر الانترنت، وبعد تطبيقها أكثر من مرة زالت هذه الأعراض ـ شكرًا دكتور حمود العبري تحياتي وتقديري لك

تطبيق التقنية بطريقة الإختيار

طريقة الإختيار هي عبارة عن أسلوب مبتكر لتطبيق تقنية الحرية النفسية مع مراعاة الحالة الإيجابية المرغوبة لدى العميل. وقد قامت الدكتوره باتريشا كارينقتون Patricia Carrington بتصميم هذا الإسلوب الجديد حتى لا يتم أثناء التطبيق إغفال واسقاط الجزء الإيجابي المراد تحقيقه. فكثير من المبتدئين في مجال تقنية الحرية النفسية يستغربون من أن التقنية تركز على العبارات السلبية أثناء التطبيق ويعتقدون أن ذلك سوف يعزز المشكلة بدلاً من حلها، وخاصة أن عملية تكرار العبارات السلبية تخالف ما يطرح في كتب التفكير الإيجابي والبرمجة اللغوية العصبية، ولكن العكس صحيح فتقنية الحرية النفسية لا تعزز أي فكرة سلبية بل تحررك منها وتفقدها قيمتها من خلال إزالة الخلل في مسارات الطاقة المرتبطة بها.

فانت لن تستطيع إزالة شيء غير موجود، فحتى تزيل الخلل الناتج عن فكرة سلبية لابد من التركيز على الفكرة حتى يظهر الخلل في مسارات الطاقة و أثناء ذلك نقوم بالربت حتى نصحح هذا الخلل.

و د. باترشا تعلم صعوبة أقناع البعض بفكرة التركيز فقط على المشكلة ولذلك وضعت أسلوبًا جديدًا يتناسب مع الكل ولا يهمل التركيز أيضاً على العبارات الإيجابية. وهذا الأسلوب يحتوى على ثلاث جولات متتالية وتسمى « تريو الإختيارات Choices Trio » ويتم التوقف لقياس مستوى الإنزعاج SUDS بعد الإنتهاء من الجولات الثلاثة كلها (١ تريو).

قبل التطبيق

* حدد المشكلة أو الحالة السلبية (مثلاً: أنا خائف من السفر بالطائرة)

* حدد الإختيار أو الحالة المرغوبة (مثلاً: أختار بأن أكون مرتاحًا خلال الرحلة)

* أجمع بين الحالة السلبية والحالة المرغوبة (بالرغم من أنني خائف من السفر بالطائرة، أختار بأن أكون مرتاح خلال الرحلة)

* نقوم بقياس مستوى الإنزعاج من المشكلة

* تريو الاختيارات The Choices Trio

الجولة الأولى:

نبدأ التطبيق بالطريقة التقليدية حيث يكون التركيز على المشكلة (الحالة السلبية). و أول خطوة هي وضع الإعداد مع أستخدام عبارة الإثبات المتعارف عليها.

عبارة الإثبات: (بالرغم من أنني أخاف من السفر بالطائرة، إلا أنني أتقبل نفسي تماماً وبعمق).

العبارة التذكيرية: الخوف من السفر بالطائرة.

الجولة الثانية:

نستمر بالجولة مباشرة (لا نتوقف لوضع الإعداد) مع إستخدام عبارة الإختيار أثناء الربت (الحالة المرغوبة).

العبارة التذكيرية: أختار بان أكون مرتاح خلال الرحلة.

الجولة الثالثة:

نقوم بتعقيب العبارتين (الحالة السلبية/ الحالة المرغوبة) مع إستخدام عبارة الإثبات التي تجمع بين الحالة السلبية والحالة المرغوبة (الإختيار) أثناء وضع الإعداد.

عبارة الإثبات: بالرغم من أنني خائف من السفر بالطائرة، أختار بأن أكون مرتاح خلال الرحلة.

العبارة التذكيرية: التعاقب بين عبارتي «الخوف من السفر بالطائرة» و عبارة «أختار ان أكون مرتاح خلال الرحلة» عند الربت على كل نقطة.

وبعد الإنتهاء من الجولات الثلاث نقوم بأخذ قياس لمستوى الإنزعاج SUDS لنلاحظ النتيجة بعد التطبيق. و إذا لم نصل إلى صفر على مقياس مستوى الإنزعاج نقوم بتكرار «تريو الإختيارات» من جديد.

مثال على تطبيق طريقة الإختيار لعلاج الأرق

الجولة الأولى:

نبدأ بوضع الإعداد مع إستخدام عبارة الإثبات التقليدية (الحالة السلبية).

عبارة الإثبات: (بالرغم من أنني لا استطيع النوم، إلا أنني أتقبل نفسي تماماً وبعمق).

العبارة التذكيرية: لا أستطيع النوم.

الجولة الثانية:

نستمر بالجولة مباشرة (لا نتوقف لوضع الإعداد) مع إستخدام عبارة الإختيار أثناء الربت (الحالة المرغوبة).

العبارة التذكيرية: أختار أن أشعر بالنعاس الشديد.

الجولة الثالثة:

نقوم بالتعقيب بين العبارتين (الحالة السلبية/ الحالة المرغوبة) مع إستخدام عبارة الإثبات التي تجمع بين الحالة السلبية والحالة المرغوبة (الإختيار) أثناء وضع الإعداد.

عبارة الإثبات: بالرغم من أنني لا استطيع النوم، أختار أن أشعر بالنعاس الشديد.

العبارة التذكيرية: التعاقب بين عبارتي (لا استطيع النوم) و عبارة (أختار أن أشعر بالنعاس الشديد) عند الربت على كل نقطة.



اكتئاب وحزن

عادل ٣٠ عام . الرياض . السعودية

٢٠٠٧/٨/١٥

منذ سنوات المراهقة وأنا أعاني من اكتئاب لا أعرف سببه واستخدمت حبوب الاكتئاب لمدة تزيد عن ١٠ سنوات دون فائدة حقيقية ... ولله الحمد جربت هذه التقنية العظيمة وأصبحت أكثر هدوءًا وتفاؤلاً .. الشكر لله ثم لك يا دكتور حمود

تطبيق تقنية الحرية النفسية
لتفعيل قانون الجذب

كلنا نعلم أهمية قانون الجذب و أثر هذا القانون الكوني على حياتنا، فنحن نجذب الخير أو الشر من خلال ما نركز عليه باستخدام مغناطيس العقل، وهو بمثابة أداة منحها لنا الله سبحانه وتعالى لنستخدمها في طلب المواقف و الأحداث الإيجابية في حياتنا. وبالرغم أنه لا يوجد إثبات علمي قاطع لعمل هذا القانون غير انه يمكننا أن نشاهد ونستشعر أثره في حياتنا اليومية ونستمع إلى النتائج من خلال الحالات الدراسية و كتابات الفلاسفة و المفكرين.وديننا الإسلامي يحثنا كثيرا على التفاؤل، ولكن **ما هو التفاؤل؟** يمكننا القول بان التفاؤل ذبذبة إيجابية تحدث في الروح نتيجة لفكرة إيجابية. فالعقل هو الذي يؤثر على الطاقة الروحية من خلال التفكير وكما يقول الجراح العالمي أنجل إسكديرو: (إن العقل بمثابة مقود السيارة الذي يوجه الروح إلى الحالة المراد الحصول عليها)، فإذا أردت أن تدخل بجسمك وروحك في حالة قلق وخوف واكتئاب فما عليك إلا التركيز على كل شيء سلبي في الحياة من حولك وعلى النقيض من ذلك فإذا أردت أن تنبض حياتك بالحب و تشع روحك بالطمأنينة فما عليك إلا التركيز على الأمور الرائعة والجميلة في حياتك.وعند حديثنا عن قانون الجذب تطفو كلمة شديدة الارتباط به وهي Abundance وتعني وَفْرَة، كَثْرَة، زِيَادَة تستشعرها في كل ما نريد مثل المال، الصحة، العلاقات، الحب، النجاح وغير ذلك من الأمور التي يتمناها كل شخص في حياته.

هذا الكلام جميل ولكن تطبيقه في الغالب يحتاج إلى فهم أعمق ودراية بقوة الفكرة وأثرها القوي على حياتنا ،ولكن كيف نستطيع أن نجعل أرواحنا ترسل ذبذبات إيجابية تجذب ما نرغب الحصول عليه؟

الإجابة على هذا السؤال الهام تكمن في السيطرة على أفكارنا وتحويل عقلنا إلى خادم مطيع بدلاً من أن يكون سيدنا، وذلك من خلال تحكمنا في الفكرة و توجيهها إلى الطريق الصحيح فيجذب لنا ما نريد فعندما نترك العقل يجول في أفكار مشوشة وسلبية نكون تحت تأثير نتائج هذا التفكير نحن من خلال التركيز السلبي نمنح عقلنا السيادة المطلقة فلا نعد نملك زمام السيطرة ، لذا يجب في البداية أن نأخذ زمـام السيطرة و نضع العقل في مكانه الصحيح بحيث يعمل لخدمتنا و للحصول على أهدافنا، ولنتحكم بالعقل لابد أن نتخلص من المواقف والمشاعر السلبية وجميع القناعات المقيدة عن أنفسنا وعن الحياة وهنا يكون دور تقنية الحرية النفسية EFT فاعلا جدا ، فهي تعمل على إزالة هذه العوائق والتي لها دور كبير في سيطرة العقل بشكل سلبي، فحينما نطبق التقنية على المواقف السلبية في الماضي والتي غرست بعض المفاهيم و القناعات السلبية نصبح أحرار موجهين لعقولنا المطيعة بإذن الله تعالى.

وقبل أن أضع بين أيدكم الخطوات العملية لتطبيق قانون الجذب باستخدام تقنية الحرية النفسية أريد أن أشير لعلاقة علم مسارات الطاقة (أساس علم الحرية النفسية) في التأثير على الروح. عندما يركز العقل على تجربة سلبية تضطرب مسارات الطاقة وتحدث فيها ذبذبات سلبية مزعجة، وعندما يركز على تجربة جيدة يحدث انسجام في سريان الطاقة الكهرومغناطيسية وهذا يؤثر على الروح فتشع ايجابية تجذب الخير الذي يتوافق مع نفس إشارات الذبذبة في هذه المسارات. ومن هنا ندرك أهمية تقنية الحرية النفسية لتعديل الذبذبة في المسارات وإزالة أي خلل أو اضطراب حتى نحصل على ما نريد.

الآن حان الوقت لنطبق هذه المفاهيم على أرض الواقع، و سوف أوجزها في بثلاث خطوات بسيطة استفدت منها شخصياً في الحصول على ما أريد بفضل الله وتوفيقه .

الخطوة الأولى: تطبيق التقنية لتحرر من رواسب الماضي.

هذه الخطوة جوهرية لتفعيل قانون الجذب فلا يستطيع أي شخص أن يتفاءل وهو محمل بهموم الماضي وحتى ان حاول أن يقوم بذلك لبعض الوقت فلن يستطيع الاستمرار لفترة طويلة وذلك أن شبح الماضي يعكر عليه ذهنه و يسبب اضطراب في مسارات الطاقة فيعود من جديد إلى نقطة الصفر، وهذا برأيي الشخصي سبب عدم حصول كثير من الناس على نتائج عند تطبيق قانون الجذب دون الاستفادة من تقنية الحرية النفسية، تذكر انه يجب التخلص من هذه الرواسب المزعجة و تطبيق التقنية على جميع المواقف التي تشعر أنها أثرت عليك في الماضي و التعامل معها لتغلق ملفها بغير رجعة. وهذه بعض الأمثلة لعبارات الإثبات لتطبيق الخطوة الأولى:

مثال١ : بالرغم من أنني خسرت في مشروعي ،،، إلا أنني أتقبل نفسي تماما وبعمق.

مثال٢ : بالرغم من أنني تعرضت لموقف صدمي ،،، إلا أنني أتقبل نفسي تماما وبعمق.

مثال٣: بالرغم من أنني حزنت على وفاة .... ،،، إلا أنني أتقبل نفسي تماما وبعمق.

مثال٤ : بالرغم من أنني فشلت في .... ،،، إلا أنني أتقبل نفسي تماما وبعمق.

الخطوة الثانية: تطبيق التقنية لتحرر من القناعات المقيدة.

حياتنا نتيجة لما نعتقد عن أنفسنا وعن الحياة من حولنا فإذا كنا نعتقد أن الوفرة المالية صعبة او النجاح لا يأتي بالسهولة فسيكون ما نعتقد، وهذه القناعات هي نتيجة برمجة سلبية قمت أنت ببرمجتها بنفسك أو قام بها من حولك و في بعض الأحيان تكون نتيجة لبعض المواقف السلبية، فالمواقف القوية ينتج عنها قناعات تغير نظرتنا للحياة وعن قدراتنا الذاتية ويجب علينا تغييرها لنحقق ما نريد في هذه الحياة. البعض يعتقد أنه لا يوجد ما يكفي الجميع وهذه القناعة غير صحيحة بل خطيرة وتذكي نار الحسد و الحسرة مع أن الله سبحانه يرزق من يشاء بغير حساب وله ملكوت السماوات والأرض فنعمه غير محدودة فلا يعني حصول احدهم على رزق معين أنه أقتطع جزء من الكعكة ولم يتبقى إلا اليسير منها. ولتطبيق تقنية الحرية النفسية لتحرر من هذه القناعات السلبية نقول:

مثال١ : بالرغم من أنني أعتقد أن الثراء صعب،،، إلا أنني أختار أن أعتقد أنه سهل المنال وممكن.

مثال٢ : بالرغم من أنني أعتقد أنه لا يوجد ما يكفي في هذه الحياة ،،، إلا أنني أختار أن أومن أن الله يرزق من يشاء بغير حساب.

مثال٣: بالرغم من أنني أعتقد أنني لا أستطيع تحقيق مليون ريال ،،، إلا أنني أختار أن أعتقد أنني جدير بتحققه.

مثال٤ : بالرغم من أنني أعتقد أنني لا أستطيع أن أكون علاقات ناجحة ،،، إلا أنني أختار أن أعتقد أنني إنسان محبوب وناجح اجتماعيا.

الخطوة الثالثة: جذب الخير.

بعد أن نكون قد تحررنا من رواسب الماضي و تخلصنا من القناعات السلبية نكون جاهزين لتطبيق التقنية لجذب ما نريده إلى حياتنا من خلال تحديد الأهداف بشكل واضح ثم تطبيق التقنية بهذه الطريقة:

مثال١ : بالرغم من أنني أرغب في تحقيق مبلغ ....،،، فأنا أشعر أنني حققت ذلك فعلاً الآن.

مثال٢ : بالرغم من أنني أرغب في جذب الصحة إلى حياتي،،، فأنا أشعر إنني أتمتع بالصحة والعافية الآن.

مثال٣: بالرغم من أنني أرغب في جذب العلاقات الرائعة في حياتي،،، فأنا أشعر بحب الناس لي الآن.

مثال٤ : بالرغم من أنني أرغب في النجاح بتقدير ممتاز،،، فأنا أرى الشهادة أمامي بتقدير ممتاز مع مرتبة الشرف.

وبعد النهاية من القيام بتطبيق هذه الخطوات الثلاثة نكون قد تعاملنا مع كل ما يعيق إرسال ذبذبات ايجابية متوافقة مع الأشياء الجميلة التي نود أن نجذبها.

أسئلة شائعة عن تقنية الحرية النفسية

تتكرر على مسامعي الكثير من الاستفسارات في الدورات التي أعقدها أو أثناء الاستشارات بخصوص تقنية الحرية النفسية. وهنا جمعت لكم أكثر هذه الأسئلة شيوعًا والإجابات عليها حتى تصل أيها القارئ الكريم إلى نهاية الكتاب وقد حصلت على جميع المعلومات المتعلقة بالتقنية.

١) هل هي آمنة؟

هي ليست فقط آمنة، بل تتميز بسهولتها حتى أن الأطفال يمكن لهم تعلمها و تطبيقها بسهولة.

٢) هل تؤدي إلى أي أعراض جانبية سلبية؟

لا، ليس لها أي أعراض سلبية فإذا لم تستفد منها لن تضرك. ومن الأعراض التي من الممكن أن تشعر بها بعد التطبيق هو الشعور بالاسترخاء أو الخمول (التثاؤب) أو تنميل في الأطراف و البعض يشعر بتطفق المسارات بالطاقة و بالتأكيد سوف تشعر بمشاعر أفضل بعد التطبيق.

٣) كيف ممكن أشاهد تطبيق التقنية عملياً؟

يمكن ذلك من خلال اليوتيوب حيث يتوفر كم كبير من مقاطع الفيديو والمقابلات التلفزيونية توضح لك طريقة تطبيق التقنية، وأيضاً يمكنك زيارة الرابط www.eft-tv.com ستجد فيه مقابلات تلفزيونية تختص بالتقنية.

٤) هل يجب التربيت على الجانبين اثناء التطبيق؟

لا يجب الربت على الجانبين ولكن يُفضّل ذلك حتى يتم تنشيط مسارات الطاقة على الجانبين، فمثلا نستخدم اصبعي السبابة والوسطى في كلتا اليدين لربت على المسارات التي تحتوي على طرفين مثل: نقطة الحاجب، جانب العينين، تحت العينين، تحت الترقوة. و نقوم بالربت على نقطة تحت الذراع وبعدها على النقطة تحت الذراع الأخرى. والضرب الخفيف على ساعد اليد (الرسغ) من الجهة الخارجية والداخلية لكلتا اليدين.

٥) كم عدد المرات التي أطرق بها على كل نقطة؟

ليس من المهم أن يكون العدد دقيق فيمكن أن يكون تقريبا ما بين ٧ – ١٠ تربيتات حتى تؤثر على المسار وتنشطه، وهنا أذكرك أن تقوم بالتركيز على المشكلة أثناء الربت فهي أهم من التركيز على العدد.

٦) هل يجب أن أردد العبارات بصوت عالي ومسموع؟

يفضل ذلك حتى يساهم في التركز أكثر على الموضوع و التفاعل معه أثناء عملية الربت. ولكن إذا لا يسمح المكان أو الوقت لذلك يمكن القيام بالتقنية بصمت بينما تركز على الموضوع ذهنياً.

٧) كم هي المدة التي تستمر فيها نتيجة التقنية؟

في الغالب إلى الأبد إلا إذا ظهرت تداعيات أخرى تحتاج إلى التعامل معها أيضاً أو واجهت مواقف جديدة مؤثرة فأنصح بالتعامل معها مباشرة بتطبيق تقنية الحرية النفسية عليها.

٨) هل أحتاج تكرار التقنية؟

نعم فبعض المشاكل مركبة وتحتوي على جذور عميقة وتحتاج إلى الإصرار والتطبيق اليومي على جميع التداعيات والمواقف المتعلقة حتى تتحرر منها كلياً بإذن الله تعالى.

٩) هل يجب أن أومن وأصدق بالتقنية حتى تعطي نتائج؟

من مميزات التقنية أنها تعطي نتائج حتى وأن لم تؤمن بها بسبب أننا نتعامل مع جزء فيزيائي وهو طاقة الجسم (كهرومغناطيسي) وعندما نقوم بالربت عليها سوف تنشط هذه المسارات نتيجة لذلك. فمن يقوم بتطبيق التقنية سوف يشعر بتغير ملحوظ وحينها سوف يؤمن بأن هذه التقنية السهلة والتي تحتوي على تربيت غريب تعطي نتائج مبهرة.

١٠) هل تم عرض هذه التقنية على أهل العلم الشرعي؟

نعم تم عرض هذه التقنية على أكثر من ثمانية علماء أفاضل و أفتوا جميعًا بجواز استخدام هذه التقنية وأنها تندرج تحت العلاجات المباحة ولا يوجد عليها أي ملاحظات شرعية ولله الحمد. وهنا جزء من رد الشيخ سليمان الماجد حفظه الله (وحيث إن الأصل في وسائل التداوي الحل والإباحة، وعدم ظهور محذورات شرعية في طرق العلاج بتقنية الحرية النفسية فلا أرى بأسا بتعليمها وتعلمها وتطبيقها).

١١) هل الخطوة الأولى «وضع الإعداد» ضرورية؟

لا ليست ضرورية ولكنها مفيدة جداً لأنها تتعامل مع إزالة العوائق التي من الممكن أن تحجب الاستفادة من التقنية والتي تعرف بالانعكاس النفسي. فقلة من الناس يعانون من الانعكاس النفسي وهو خلل في قطبية الطاقة فلذلك أدرجنا هذه الخطوة لكي يستفيد الجميع منها. والأمر الآخر عبارة الإثبات تحتوي على عبارة «بالرغم من أنني أعاني من ......، إلا أنني أتقبل نفسي تماماً وبعمق.» وهذه العبارة تحتوي على جزأين: الجزء الأول الاعتراف بوجود المشكلة والجزء الثاني تقبل الذات بالرغم من وجود المشكلة. وأهمية ذلك هو أن الاعتراف بالمشكلة أول خطوة لعلاجها وإنكارها وتجاهلها لن يزيلها. والأمر الآخر هو أن نرفع من تقدير الذات بالرغم من وجود المشكلة فكثير من الناس معاناتهم مع بعض تحديات الحياة أثر على مستوى الثقة بالنفس وقبول الذات فهنا نحن نقول بالرغم من هذه المشكلة إلا أنني أتقبل نفسي وأحبها تماماً وبعمق.

١٢) لماذا التقنية تركز على العبارات السلبية؟

نحن نركز على المشكلة لإزالتها فلا يمكن إزالة شيء غير موجود فحتى نتمكن من تصحيح مسارات الطاقة لابد من التركيز على العبارات السلبية التي تسبب دائما هذا الانزعاج فيحدث خلل في مسارات الطاقة وهنا نقوم بالربت لتصحيحها وإزالتها.

١٣) هل أحتاج مراجعة مختص في الحرية النفسية أو أكتفي بالتطبيق الذاتي؟

الهدف من التقنية هي أن تمنحك الأداة العملية لتساعد نفسك بنفسك من غير أن تراجع مختص ولكن البعض يكون في موقع نفسي سيء جداً و يشعر أنه ضائع وهنا ننصح أن يقوم بمراجعة مختص حتى يرشده و يقدم له المساعدة حتى يقف على قدميه وينطلق من جديد.

١٤) هل تغني هذه التقنية عن الدواء أو العلاج الطبي؟

لا، نحن لا نقول أن التقنية بديلة كلياً عن الدواء أو العلاج الطبي فبعض المشكلات يكون دور التقنية فيها تكميلي كالأمراض العضوية ومن الأمثلة على ذلك مرض السرطان. فيجب مراجعة الطبيب والقيام بالفحص الطبي الإكلينيكي وأخذ الجلسات العلاجية اللازمة وأثناء ذلك يمكننا أن نستخدم تقنية الحرية النفسية للتعامل مع الجزء النفسي للمرض مثل: الألام الجسدية، الاكتئاب، الخوف، القلق والصدمة النفسية. وسوف نجد أن التقنية تقوم بدور رائع في تحفيز طاقة الشفاء بإذن الله تعالى وكما يعلم الجميع أن الوضع النفسي الإيجابي يساعد على رفع مستوى مناعة الجسم وكنا ذكرنا أن الطب الصيني يعتبر أن هذه المسارات هي أساس الصحة النفسية والجسدية.

وتكون تقنية الحرية النفسية بديلة للدواء الطبي مع الاضطرابات النفسية «العصابية» مثل الاكتئاب والمخاوف والقلق والرهاب الإجتماعي. فيمكن أن تقدم التقنية علاجا بديلا كلياً وتحررك بإذن الله من هذه المشاعر السلبية.

١٥) هل أتوقف عن الدواء النفسي بعد شعوري بتحسن مع التقنية؟

نحن لا ننصح بالتوقف عن أي دواء إلا بعد استشارة طبيبك الذي وصف لك الدواء حتى يرشدك بالطريقة الأنسب للتوقف عن تناولها وخاصة أن بعض هذه العقاقير يتطلب التوقف عنها اتباع نمط تدريجي وتحت إشراف طبيب نفسي. وأنصحك حين البدء في عملية التوقف أن تكثف تطبيق تقنية الحرية النفسية حتى لا تعاني من الأعراض الانسحابية للدواء.

١٦) لماذا هذه التقنية تعتبر أفضل من العلاجات النفسية الأخرى؟

من أبرز مميزات التقنية تكمن في سهولة تعلمها وتطبيقها والأمر الآخر متوفرة مجاناً للجميع وتعطي نتائج سريعة وملموسة أما العلاجات الأخرى فتحتاج إلى جلسات مطولة مع مختص حتى تظهر النتائج وفي بعض الأحيان يحبط العميل بسبب أنه أمضى مدة مع الجلسات العلاجية لم يحقق النتيجة المطلوبة.

١٧) ماذا أعمل عندما لا أستفيد من التقنية؟

إذا لم تستفيد من التقنية فقد يكون السبب أنك تطبق على سطح الطاولة و تحتاج أن تتعامل مع قواعد الطاولة وهي المواقف والأحداث المتعلقة بالمشكلة أو لها تداعيات كثيرة وأفكار متسلسلة وهنا أنصحك بالعودة إلى الفصل «التعامل مع المشكلات المركبة» حتى تفك شفرة المشكلة وتصبح أكثر فهما لها وتطبق التقنية على لب المشكلة وتداعياتها وأيضاً أنصحك بالإصرار والتطبيق اليومي للتقنية والتي سوف تؤتي أُكُلَهَا بالتأكيد.

١٨) هل مصدر النتائج الإيجابية هو الإيحاء أو بسبب التشتيت الذهني؟

كما ذكرنا في مقدمة الكتاب أن سبب جميع المشاعر السلبية هو خلل في نظام طاقة الجسم. ونحن من خلال الربت على نقاط الطاقة نقوم بتصحيح هذا الخلل وهذا هو سبب النتائج المبهرة التي نحصل عليها. أما من يقول أن النتيجة تحصل بسبب الإيحاء فلا أعتقد أن فوبيا قوية ممكن تزول خلال دقائق فقط نتيجة للإيحاء وأنا أقولها بصفتي أخصائي بالتنويم الإيكلينيكي فما نقوم به هنا بعيد كل البعد عن الإيحاء فنحن لا نقترح للعميل اقتراحات إيجابية بل تركيزنا في الغالب على المشكلة السلبية وهي عكس عملية الإيحاء.

أما من يقول أن التقنية تعطي نتائج لأنها تشتت تركيز ذهن العميل عن المشكلة فمن الواضح أن التقنية خلال ترديد العبارات التذكيرية أثناء الربت تهدف إلى التركيز على المشكلة بدلا من تشتيت الذهن. فنحن نطلب من العميل أن يواصل التركيز على المشكلة أثناء الربت حتى يصحح مسارات الطاقة المضطربة وكلما كان التركيز أدق لكما حصل على نتائج أفضل.



ألم الظهر
خالد الصيفي ٣٤ عام . المنوفية
٢٠٠٧/٨/١٥

كنت أعاني على فترات متقطعة من ألم في الظهر وكنت عند شدته أتناول مسكن، ولما قرأت عن التقنية وشاهدت فيديو د.حمود التعليمي على الموقع نفذتها فخف الألم بفضل الله في لحظات

حالة دراسية متكاملة على وسواس المرض

اسم المعالج: حمود العبري
التاريخ: ٣/ ٥/ ٢٠٠٨
عدد الجلسات / مدة الجلسة (بالدقائق): جلستان، كل جلسة ٦٠ دقيقة
معلومات عامة عن المستفيد : سيدة ٣٧ سنة متزوجة وأم ٤ أطفال.

الحالة :
وسواس قهري اتجاه المرض وخاصة سرطان الثدي. التفكير الدائم بأنها مصابة بالمرض أو أنها سوف تصاب قريباً وتموت بسبب هذا المرض الخبيث. وأصبحت تراجع الطبيب بشكل متكرر حتى تتأكد وتقوم بالفحص وتنتظر أن يبلغها الطبيب بالخبر غير السار في كل زيارة. تعيش حالة اكتئاب وأفكار مرعبة مسيطرة عليها دوماً وتشعر أنها سوف تترك أولادها وأسرتها قريباً وعند زيارة أهلها تشاهدهم وهي تشعر أنها سوف تتركهم قريباً وأن الحياة لا معنى لها ولا تستأهل أن تضحك أو أن تخطط لمستقبلها.

تندرج تحت الاضطرابات: العصابية (عصاب الوسواس القهري)
(Obsessive-Compulsive Disorder OCD)

لبُّ المشكلة : توفيت عمتها قبل سنتين بسبب مرض سرطان الثدي وأثر ذلك كثيراً عليها. ومستوى انزعاجها من الخبر ١٠/ ١٠

تداعيات الموقف (مواقف متعلقة) :

عند زيارتها في آخر زيارة شاهدت عمتها والتي كانت جميلة أصبح شكلها مخيف (نتيجة للعلاج الكيمائي وتساقط الشعر) وأنها ليست عمتها التي كانت رمزًا للجمال والأناقة. (أحد قوائم الطاولة).

مقياس الانزعاج SUDS :

في الانزعاج من موت عمتها كان مستوى الانزعاج ١٠ ومن شكلها كان مستوى الانزعاج ٨ أما خوفها من أن تصاب بالمرض فكان ١٠.

١) عبارة الإعداد: على الرغم من أن عمتي توفيت بسبب سرطان الثدي إلا أني أقبل نفسي تماما وبعمق

عبارة التذكير : عمتي توفيت بسبب سرطان الثدي.

٢) عبارة الإعداد: على الرغم من أني أشعر برعب من منظر عمتي وهي في المستشفى إلا إني أقبل نفسي تماما وبكل عمق.

عبارة التذكير : أشعر برعب من منظر عمتي وهي بالمستشفى.

٣) عبارة الإعداد: على الرغم من أنني أخاف من الإصابة بالمرض إلا أني اقبل نفسي تماما وبعمق .

عبارة التذكير : أخاف من الإصابة بالمرض

مقياس الانزعاج SUDS في نهاية الجلسة:

في بداية الجلسة الثانية كان مقياس الانزعاج لجميع التداعيات صفر
وكان مقياس الانزعاج لسطح الطاولة (الوسواس من المرض) صفر

ملخص النتيجة:

تحررت كلياً -ولله الحمد- من وسواس المرض وكانت المدة بين الجلستين أسبوعا واحدا، قامت بتطبيق التقنية بشكل يومي على الأفكار المسيطرة وشعرت أن الأفكار تضعف يومًا بعد يوم حتى تلاشت كلياً.



احباط وضغوط

وسن ٢٨ عام . الرياض

٢٠٠٧/١٠/٤

السلام عليكم .. الدكتور الفاضل أريد أن أخبرك بأني بعد اجتياز دورة الحرية النفسية ورغم عدم قناعتي التامة بها إلا أني قمت بتطبيق التقنية قبل الذهاب إلى العمل كل صباح وفي أول يوم طبقت فيه هذه التقنية شعرت بسعادة في العمل وصحبها الانجاز غير المسبوق وأثرت الاندهاش من سرعة الانجاز، وعدت بعدها للمنزل لأجد يومي يمر بسلاسة متناسقة وكنت وقتها اتساءل في داخلي قائلة ترى ما سر سعادتي وانجازي العملي والأسري في ذلك اليوم؟

وحين غالبني النوم ليلا تذكرت أني في الصباح طبقت التقنية!

هذه التقنية العجيبة لا أخفيك خرجت من الدورة غير مقتنعة ولكني سأطبقها ما حييت



معاناة صديقتي مع الوحم في الأشهر الأولى من الحمل

عبير الغامدي ٣١ عام . الطائف

٢٠١١/١٢/١٦

صديقتي عانت من الوحم في أشهر حملها الأولى، وعانت من اضطرابات النوم، والغثيان المتكرر، وانزعاجها من بعض الروائح والأطعمة، طبقت التقنية معها، على مشكلة الوحم، ولله الحمد ارتاحت كثيراً، وبعد تطبيق التقنية كانت تخلد إلى النوم العميق

مركز الحرية النفسية في غزة

تم -ولله الحمد- إنشاء مركز الحرية النفسية في قطاع غزة كعمل تطوعي لعلاج الإعراض النفسية ما بعد الحروب (Post Traumatic Stress Disorder PTSD) وخاصة لدى أطفال غزة وذلك بعد الحرب الإسرائيلية على قطاع غزة في ديسمبر/ كانون أول ٢٠٠٨م. فكما نعلم أن

الحروب والكوارث تؤثر على المجتمع بشكل عام وتظهر بعض الاضطرابات النفسية لدى الأفراد نتيجة تعرضهم لصدمات نفسية قوية.

وقد شارك في إنجاح المشروع مجموعة رائعة من الأخصائيين والأخصائيات من قطاع غزة هدفهم تحرير أهالي غزة من الآثار النفسية التي تركتها الحرب في نفوسهم آن ذاك من خلال تقنية الحرية النفسية.

وتكون الفريق العمل من

الاســـم	التخصص	جهة العمل
حمود العبري	المشرف العام	
عبد الرحمن جمعة وافي	أخصائي نفسي	وزارة التربية والتعليم
عبد الغفار عثمان شعت	مرشد نفسي	جمعية الفرقان
ضياء عثمان أبو جحجوح	أخصائي نفسي	الإغاثة الإسلامية-فلسطين
عزمي محمود الأسطل	مدير مركز الصحة النفسية المجتمعية	الهلال الأحمر الفلسطيني
مدحت صادق	مرشد نفسي	وزارة التربية والتعليم
محمد وصفي أبو العلا	مدير قسم الجمعيات	الشؤون الاجتماعية
محمود موافي	أخصائي اجتماعي	وزارة الشؤون الاجتماعية
نفين عبد الهادي	أخصائية نفسية منشطة أطفال	الهلال الاحمر
مصطفى العتال	أخصائي نفسي منشط أطفال	الهلال الاحمر
مصطفى كلاب	أخصائي نفسي منشط أطفال	جمعية الهلال الاحمر
هبة عبد الحكيم الأسطل	أخصائية نفسية منشطة أطفال	
ضياء يوسف ابو عون	مرشد نفسي	وزارة التربية والتعليم
سماح أبو حجاج	مرشدة نفسية	



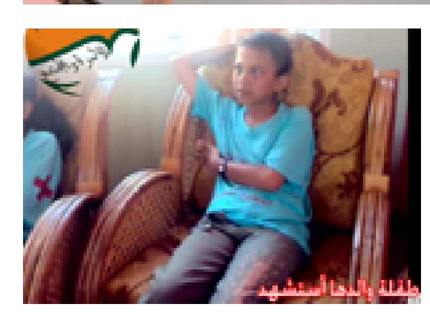












طفلة والدها أستشهد



مجموعة أطفال يطبقون التقنية مع (هبة عرفات)



حريتك عند أطراف أصابعك

للحصول على تدريب أو إستشارة في تقنية الحرية النفسية

مركز الحرية النفسية للإستشارات بالرياض

00966552101222 - 00966502101222

البريد الإلكتروني: alabri@helford.com

مدونة المؤلف: www.Dralabri.com

موقع الحرية النفسية: www.EFTinfo.com

موقع الإتحاد التطويري لمسارات الطاقة: www.meridian-therapy.com



حالياً بالأسواق



النجاح بلا حدود مع العلاج بمسارات الطاقة

المرجع العربي الأول لتقنية الحرية النفسية EFT

و تقنية تاباس TAT

تأليف

البروفوسور تام إدوردز　　　　الدكتور حمود العبري



الدراسات الحديثة

تثبت أن ممارسة الرياضة ليست الطريقة الصحيحة لإنقاص الوزن ، فننصحك باعادة النظر فيها !!



ربط المعدة
بالتنـويم الإيحـائي

هو أحدث تقنيات معالجة السمنة في العالم، و قد أثبتت النتائج الأخيرة أن الخاضعين لهذه الجلسات يشعرون بصغر حجم معدتهم وكأنهم خضعوا بالفعل لعملية جراحية حقيقة مع غياب الأعراض الجانبية السلبية.

المستفيدون من هذه المعالجة ذكروا أنهم :

- يشعرون أن حجم المعدة أصبح بحجم كرة تنس الطاولة.
- ياكلون ربع كمية الطعام التي كانوا يتناولونها سابقا.
- يستمتعون بالأكل و لا يشعرون بالحرمان.
- اليقين بأنهم عالجوا أساس المشكلة و إلى الأبد.
- حصلوا على عقلية الشخص الرشيق فتغير كل شيء.
- نزول بمعدل 1 كيلو في الأسبوع بدون معاناة أو رياضة.



من الانتحار الى الابحار

أهمية ٣٠ عام . الرياض

٢٠٠٧/٩/٥

مشكلتي أني كنت أعاني من أمراض نفسية كثيرة وسواس، اكتئاب، قلق، كنت مضطربًا واستخدمت جميع الأدوية النفسية تقريبًا، وكنت أعتقد أني مسحور وذهبت للدجالين وصرفت مبالغ خيالية منهم من قال سحر، ومنهم من قال قرين، وهلم جرا، إلا أني كنت أعتقد في نفسي أن هنالك مر سوف يغيرني بسرعة وفعلا ، بعد البحث استخدمت الحرية النفسية لأول مرة، والله ثم والله، أني استغنيت عن الأدوية وبدأت حياتي تعود من جديد بكل أمل وشغف لرؤية المستقبل ، إن كان هنالك سحر يشفي الناس فهي الحرية النفسية ألف شكر ألف شكر ألف شكر د العبري ولكم جزيل الشكر



قلق مستمر وقولون مزعج

محمد أحمد الحريصي الشرقي ٣٠ عام . جدة

٢٠١٠/٣/١٤

الحمد لله أولا، ثم الشكر موصول للدكتور لأنه أوصل هذه المعلومة الطبية للمسلمين جزاه الله خير الجزاء، فكم من الناس الذين يعانون تحسنت حالاتهم نسبيًا إن لم يكن كليًا وأنا أحدهم، كنت أعاني مما ذكرت وطبقت هذه الفكرة الطبية وتغيرت حالتي١٨٠ درجة، واستفدت أيضًا كثيرًا من الناس بعد أن وصلت لهم الفكرة، الله يأجرنا وإياكم



الشلل والحرية

زهراء الشمراني . جدة

٢٠٠٧/٩/١١

السلام عليكم ورحمة الله وبركاته هذه تجربتي التي من الله علي بها، وسأحكيها لكم: أم عبدالله سيدة سعودية تبلغ من العمر ٧٥ عاما أصيبت بجلطة في الدماغ مما أدى الى إصابتها بشلل نصفي، منذ أربعة أشهر تقريبا تم تطبيق تقنية الحرية النفسية عليها عدة مرات إلى أن رأينا بصيص أمل في تحريك يديها وقدميها، وبعد ذلك طبقت التقنية بعدد أكبر واستطاعت المشي خطوات مستندة، ونسأل الله لها الشفاء والصحة والعافية، وكل هذا بفضل الله ثم بفضل التقنية



ألم في الأسنان من الجهة اليسرى في الرأس

فاتن علي . الخبر

٢٠٠٧/١٢/٢

لقد طبقت التقنية على والدتي التي كانت مصابة بألم شديد في الأسنان مع ألم في الرأس، وقد اكتشفت أن السبب نفسي، فطبقت التقنية على المشاعر السلبية التي كانت تشعر بها فزال الألم واستطاعت أن تنام والدتي تلك الليلة براحة وتدعو لي وللدكتور العبري الذي علمني هذه التقنية، فجزاك الله عنا كل خير



وداعا لعصبيتي :)
هناء العتيبي ٢٤ عام . الرياض
٢٠٠٧/١٢/٨

كنت أعاني لفترة ليست بالقصيرة من مشكلة العصبية الزائدة، حاولت جاهدة في التخلص من هذه المشكله بشتى الوسائل لضبط نفسي وعصبيتي لكن دون جدوى، كنت اقرأ عن تقنية الحرية النفسيه EFT ولكن لم أكن أصدق هذا الشيء!، أيعقل مجرد ضربات على مناطق معينه تحسن حالتي المزاجية، لم استسغ الفكرة جملة ً وتفصيلا في بادئ الأمر، ولم أحاول حتى مجرد التجربة، التحقت بالدورة كي أعرف تفاصيلها عن كثب، لربما اقتنع بهذه التقنية، وفعلا .. التحقت بالدورة واتسع ادراكي للموضوع، طبقنا التقنية مع الدكتور على عدة مواضيع (مع العلم أني لم اقتنع تمام الاقتناع) ولكن معظمنا وصل لنتائج ايجابية بعد نهاية كل جولة لكل مشكلة، ومن بعدها أصبحت أطبقها على مشكلة العصبيه حتى تخلصت منها (تماما وبعمق) لدرجة واضحة وملحوظة، وجاري التطبيق على بقية المشاكل التي أعاني منها، وقمت بتطبيقها أيضًا على إحدى الصديقات حيث كانت تعاني من آلآم فظيعة في أسفل ظهرها لمدة ثلاثة أعوام بعد الولادة ألم مستمر دون انقطاع في أغلب الوقت، وما أن طبقنا التقنية ومن الجولة الثانية أحست بزوال الألم، شعرت هي بالفرق وكانت تقول لي (صدقيني سيرجع لي الألم) مر أسبوعان أو أكثر ولم يرجع لها هذا الألم الفظيع. عندها فقط اقتنعت بأهمية هذه التقنية، أنصح الجميع بتعلم هذه التقنية وتطبيقها دون تردد، فلن تندموا أبدًا



قلق أثناء قيادة السيارة

محمد سليمان ٢٦ عام . الرياض

٢٠٠٨/١/٢٦

الحمد لله خلال يوم واحد فقط بدأت ألاحظ تغيير جذري فلم أحس هذا الصباح بأي قلق أثناء قيادتي للسيارة خاصة فوق الجسور. وذلك بحمد الله بعد أن طبقت تقنية الحرية النفسية، ألف شكر للدكتور حمود والله يجزاك عنا كل خير



صداع نصفي

عبد الغفار شعت ٢٥ عام . فلسطين . غزة

٢٠١٠/٣/٦

كنت أعاني من صداع شديد في نصف الرأس الأيسر منذ أكثر من سنتين وكنت استخدم الأدوية مثل (اميجران، ديكلوفين) ولكن بدون نتيجة حيث كان يزول الألم بشكل مؤقت، فأخبرني صديقي أ.عبد الرحمن وافي عن تقنية الحرية النفسية ونجاحها مع الصداع النصفي واستخدمتها لفترة أربع أيام بمعدل مرتان يوميا وبفضل الله ذهب الصداع بلا رجعة وبعد شعوري بهذه الفائدة والنتيجة المذهلة آمنت بالتقنية، وفرغت وقتي لإفادة الناس بهذه التقنية ضمن مشروع الدعم النفسي لأهل غزة وبفضل الله لازلت أحصل على نتائج مذهلة مع نفسي ومع الآخرين



صدمة مفاجئة بخبر وفاة عزيز
تلميذة في مدرستك ٣٤ عام . الرياض
٢٠٠٩/١/٢٠

فجأة وبدن سابق إنذار كنت مع صديقة لي، ووصلها خبر وفاة أعز صديقة لها فكيف يسعني أن أصف لكم الحالة التي وصلت إليها خلال لحظات انهيار تام ودموع لامتناهية وفي مثل هذا الموقف الصعب وذلك الشعور المؤلم وإحساسها بالذنب لشعورها أنها لم تكن في ذلك الوقت بجانبها لم يكن أمامي سوى أن طبقت عليها تلك التقنية العجيبة وفي غضون دقائق هدأت نفسها وزالت الدموع وتقبلت الأمر بشكل طبيعي واعترفت بان ذلك الأمر من قضاء الله ولك كل الشكر يادكتور حمود لأنك منحتنا ذلك العلم الرائع



خوف أكتئاب قلق
القحطاني ٢١ عام . الرياض
٢٠٠٨/٩/٢٤

كنت أعيش في وساوس، وأجلس دائمًا بصمت، رهاب اجتماعي، خوف مستمر، وكنت شاعر لكن لا أستطيع إلقاء قصائدي، ولكن ولله الحمد بعد الله وبعد تطبيق التقنية زالت جميعها وهأنذا لي مكانتي بين الأهل وألقي قصائدي بكل سعة صدر وجرأة، بارك الله فيك يادكتور وكثر من أمثالك



الحزن

حسين محمد ٤٢ عام . مصر

٢٠٠٧/٨/١٥

عشت ثلاثة أعوام من الألم و الحزن على وفاة أختي الوحيدة (الله يرحمها) فبعد وفاتها لم يكن لحياتي طعم و لا لون. وما أن طبقت التقنية حتى شعرت بمشاعر الرحمة والهدوء داخل نفسي و الحمد لله. وأصبحت أتذكرها و أدعوا لها بمشاعر إيجابية. شكرا دكتورنا حمود على هذة التقنية الرائعة



شعور بضيق لا أعرف مصدره

أبو بسام

٢٠٠٨/١٢/٢٧

كنت أشعر بضيق لا أعرف مصدره بسبب كثرة توبيخي لذاتي وعدم رضاي عن أي شيء أفعله مهما مدحني الناس وأظهروا إعجابهم بي ، فأدركت أني مصاب بمشكلة (كراهية نفسي) فعملت التدريب على النحو التالي (بالرغم من أني أكره نفسي إلا أني متقبل نفسي تماماً وبعمق) وتابعت التدريب حتى وصل إحساس الكراهية عندي لدرجة الصفر وأحسست براحة كبيرة بحمد الله تعالى، أنصح أي أحد قبل أن يتسرع في الحكم على التقنية أن يحدد أولاً ماهي مشكلته وسوف يجد نتائج باهرة بإذن الله

تعتبر تقنية **الحرية النفسية** أحدث الأساليب التطبيقية لتخلص مع ضغـــوط الحياة والمشاعر السلبية بأنواعها مثل الخوف والقلق و الإكتئاب والألم الجسدية. وتكمن قوة هذه التقنية في سهولة تطبيقها و نتائجها الملموسة والسريعة بإذن لله، وسوف تجد في هذا الكتاب الإرشادي خطوات واضحة مدعمة بأمثلة واقعية لأكثر الإضطرابات النفسية إنتشاراً وطريقة التحرر منها. أرحب بك في عالم الحرية النفسية المدهش وسوف تكتشف أن حريتك عند أطراف أصابعك.

قلق وتوتر واكتئاب

لم أكن أصدق أن هذه الضربات ستغير كثيرًا في حياتي، فقد كنت أعاني من قلق وتوتر واكتئاب على مدى سنوات طويلة وقد نصحني أحد الأصدقاء بالقراءة في الحرية النفسية ولم أكن أصدق حتى طبقتها وجنيت ثمارها حيث أوقفت العلاج من ٨ رمضان بدون استشارة الطبيب.

Riyadh ٢٦ عام - ٢٠١١/١٠/٣٠

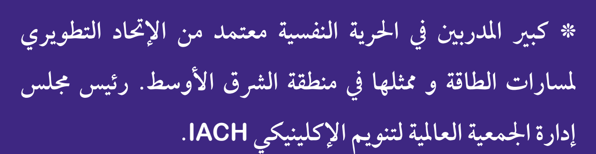


قصص نجاح

الخوف من مواجهة الآخرين و القمع

كنت أخاف من مواجهة الآخرين، لا أستطيع التكلم أمام أشخاص كثر، إذا تكلمت أبدأ أرتجف وأتصبب عرقًا، ويتبعثر الكلام الذي أريد قوله، والان تخلصت من هذا الخوف وذلك بحمد الله بعد أن طبقت تقنية الحرية النفسية، ألف شكر للدكتور حمود والله يجزاك عنا كل خير.

إدريس ٢٧ عام . المغرب مكناس - ٢٠٠٩/٧/٢٥



* كبير المدربين في الحرية النفسية معتمد من الإتحاد التطويري لمسارات الطاقة و ممثلها في منطقة الشرق الأوسط. رئيس مجلس إدارة الجمعية العالمية لتنويم الإكلينيكي IACH.

* عضو مجلس العام لمعايير العلاج بالتنويم الإكلينيكي GHSC.

* معالج معتمد في قائمة المعالجين بالتنويم الإكلينيكي المسجلين GHR.

* عضو فريق الدعم النفسي في الجمعية السعودية لمكافحة السرطان.



حمود العبري

رائد الحرية النفسية في العالم العربي

@DrAlabri



ردمك: ٨-١٠١٤-٠١-٦٠٣-٩٧٨